12 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ В МУЖЧИНАХ

АВГУСТ
2013

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС №1

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ НОЧЬ С НОВОЙ ПОДРУГОЙ

КАРЬЕРА

КАКИМ ДИНОЗАВРОМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ?

ЧТО ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ РАБОТУ | СТР. 38

СНЕЖОК В ГОЛОВУ

ГОТОВЬ МОРОЖЕНОЕ СВОИМИ РУКАМИ

НА ДОСКЕ ПОЧЁТА

КТО ПОКОРЯЕТ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ВОЛНЫ В МИРЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ЧЕННИНГ ТАТУМ
Актер

ФИТНЕС

СЛУЖБА ТЫЛА

4

ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

ХОЛЕРА, ПРОКАЗА И ЧУМА

ВЕРНУТСЯ ЛИ ОНИ?

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

4 820090 290053 13008

MensHealth.com.ua

08.13

НА ОБЛОЖКЕ

28
12 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ В МУЖЧИНАХ
Их твоя подруга должна выучить наизусть

72
СЕКС №1
Один раз — не повод останавливаться

38
КАКИМ ДИНОЗАВРОМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ?
Несерьезные вопросы на пути к серьезным должностям

42
СНЕЖОК В ГОЛОВУ
Очень простое домашнее мороженое

86
НА ДОСКЕ ПОЧЕТА
Бросаем вызов волне высотой с дом

102
СЛУЖБА ТЫЛА
Тренируй ягодицы, не щадя живота своего

80
ХОЛЕРА, ПРОКАЗА И ЧУМА
Грозит ли обществу потребления истребление?

50
АЛАБАМСКИЙ БРОНЕНОСЕЦ
Неограниченные возможности актера Ченнинга Татума

72
БРАВО ПЕРВОЙ НОЧИ!

на обложке:
ЧЕННИНГ ТАТУМ

фотограф:
BRIAN BOWEN SMITH

Men's Health

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

32 Без тормозов
Велогонщик Денис Дмитриев о правилах современного спринта

ОТНОШЕНИЯ

36 Стоит ли жениться именно на ней?
Естественный отбор невест

ФИТНЕС

40 Рок-н-ролл мертв, а Крис — уже нет
Как солист Soundgarden спортом зависимости побеждал

ПРОФИЛАКТИКА

44 Красиво врут
Не обманывайся по поводу своего внешнего вида

ЖИЗНЬ

46 Пора безвременья
Эксперимент: 7 дней без часов

В НОМЕРЕ

РАЦИОН

56 Вес не взял
Вкусная еда, от которой не толстеют

ЖИЗНЬ

66 Хороший ли из тебя отец?
Тест для тех, кому не все равно

СОБЫТИЕ

116 Бегом по Киеву
МН УРБАНАТЛОН – 2013: как это было

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

94 Напряжение сопротивления
3-я часть годовой программы домашних тренировок

ГИД ПО СТИЛЮ

ГАРДЕРОБ

104 Жара, жара
Правила жизни под солнцем

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

110 На свежую голову
Косметика на страже твоей шевелюры

42 Лезет на рожок

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

112 Ночной волк тебе товарищ!
Как выбрать круизер новичку

115 Новое железо

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
12 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
30 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ПРОМО
108 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Наталья Стрильчук,
Роман Зубарев,
Наталья Волк,
Сергей Анищенко

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer

Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Robert Frkovic
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Jordi Martinez
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Fatih Büyükbayrak
UNITED KINGDOM Toby Wiserman
USA Bill Phillips

LATIN AMERICA
Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 03.07.2013 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел. (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 7, 9, 11, 13, 35, 49, 53, 61, 63, 69, 120, 123, 124.

КАК ПРОЙТИ В БИБЛИОТЕКУ?

Тебе приходилось когда-нибудь объяснять приезжим, как пройти в библиотеку, на центральную площадь, в аптеку, зоопарк?.. Исходя из собственного опыта, могу утверждать: вероятность того, что человек с первой попытки поймет, куда ему следует идти, — максимум 50%. Если, конечно, объект не расположен в пределах видимости. И если человек точно знает, что ему нужно. Теперь представь ситуацию: прочитал ты свежий выпуск MH от корки до корки, но тебе мало. Хочется еще, но что именно и у кого направление спрашивать — непонятно. Подсказываю направление: загляни на menshealth.com.ua, там тоже есть много чего полезного. А чтобы с пути не сбился — вот тебе QR-коды с прямыми ссылками на некоторые из материалов.

СНИМАЮТ ВСЕ

Лето, осень, зима — любое время года хорошо для активного отдыха, и снимать его лучше всего специальными камерами. Читай и выбирай, чем запечатлеть твои подвиги!

БЫСТРО, ЖЕСТКО, ЭФФЕКТИВНО

15 минут времени и 4 упражнения — вот все, что тебе нужно, чтобы отлично выглядеть и прекрасно себя чувствовать. Каждое упражнение выполняй по 30 секунд; как сделаешь один круг — передохни секунд 30 и заходи на следующий.

СОЛОМИНКА И ГЛАЗ

Периферическое зрение ты можешь улучшить с помощью простого упражнения: возьми соломинку для коктейля, нарисуй линию или другую отметку на середине длины, расположи соломинку на расстоянии около полуметра от глаз и...

КОБРА СМОТРИТ НА СОБАКУ

Ко всем уже известным тебе достоинствам йоги добавилось еще одно: по данным исследований Калифорнийского университета в Дэвисе, восемь недель ежедневной практики "кобры" и "собаки, смотрящей вниз" позволили участникам увеличить...

ХОТЯ БЫ 25 РАЗ

Подтягивание — одно из самых эффективных и комплексных упражнений для верхней половины тела. И нам бы очень хотелось, чтобы ты мог подтянуться 25 раз. Хотя бы 25 раз. Желательно так, чтобы грудь доставала до перекладины.

СВЕЖАЯ КРОВЬ

Кровообращение — это система снабжения твоего организма всем, что ему необходимо для функционирования. Кровообращение на уровне — значит здоровье в порядке, а настроение на высоте. Разгони кровь по сосудам, чтобы улучшить все и сразу!

ВОЗРАСТ ЗОЖ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Смотрю на своих друзей-товарищей — и не нарадуюсь. Все вдруг ударились в ЗОЖ, как лососи в нерест, не щадя живота своего в прямом и переносном смысле. Марафоны, велосипеды, спортзалы, диеты... Люди, которые раньше от спорта шарахались, как пятикурсник от лекций, усиленно тренируются для себя самих, получают удовольствие и даже достигают результатов — не рекордных, конечно, но вполне приличных для тюфяков, никогда не бегавших дальше, чем 20 метров до остановки, и не поднимавших ничего тяжелее канистры с пивом. И несмотря на далекий от юности возраст, могут дать фору молодежи по всем вопросам. Воистину, седина в бороду — беги в спортзал!

ХОТТАБЫЧ

МН: Но сначала придай бороде стильный вид с помощью нашего подарка — чудо-стайлера 2 в 1 (триммер плюс бритва) Philips Styleshaver QS6140.

Папа еще покажет

Я не читаю глянцевых журналов из принципа, и Men's Health в том числе, чего не могу сказать о своем отце: каждый раз, когда приезжаю к родителям, вижу на папином столе свежий номер вашего журнала. Отцу идет шестой десяток, говорит, без МН не был бы в такой хорошей форме. Регулярно пользуется вашими советами и рецептами и даже делает упражнения. Жму руку!

ГЕОРГИЙ

Практикуй, читатель!

Это письмо — предупреждение для читателей-"теоретиков". Я знаю, что такие у вас есть, уважаемая редакция. Покупая свежий номер, ищешь интересную информацию о железе, рецепты блюд, которые можно приготовить на даче. Потом читаешь о женской логике, о путешествиях, о рубашках, о часах и т.д., обходя рубрику о самом главном — занятиях спортом. Я сам таким был. Но вот ровно два года, как все у меня в жизни поменялось. Инсульт, 11 дней в коме, два месяца в больнице, из них месяц совершенно не помню. Приглашали родных со мной прощаться. Раздражение, отчаяние, беспомощность, инвалидность. Вернула к жизни Адольфовна, реабилитолог, большое ей спасибо! Страшные боли от контрактур в плече и локте — и занятия, занятия, занятия... По пять, по семь часов в день. В это время достал стопку журналов с 2008 года и принялся штудировать ту рубрику, которую всегда обходил стороной, и придумывать доступные для меня упражнения на нужные группы мышц. МН стал для меня персональным тренером. Прошлой осенью я начал выходить на улицу сам. Каждый день два круга вокруг дома и подъем на 12-й этаж пешком. Шведская стенка стала для меня родной. Похудел на 50 кг. Можно заказывать значок "Хочешь похудеть? Спроси меня как". Впереди много работы с рукой, все еще не могу ее поднять, но верю, что все получится. Вот самое банальное открытие моей жизни: "Ничто не ценится так дешево и не стоит так дорого, как здоровье". Мужское здоровье в частности.

ЮРИЙ ГОДОВНИКОВ

Глянцева мрія

Привіт, МН. Колись, коли мені було всього 11, я відпочивав в одному з готелів в Єгипті, в Хургаді. При рецепції був маленький кіоск з пресою. На вітрині красувався новенький глянцевий номер МН. Поряд кіоску стояли м'які крісла для читання. Ми з батьками підійшли до кіоску й попросили пару журналів для перегляду. Я узяв журнал і сів на одне із крісел. Оскільки ми були в Єгипті, журнал був англійською, та це не завадило мені насолодитися ілюстраціями й дизайном сторінок. Це було моє перше знайомство з тобою. Відтоді я не згадував про тебе. Та коли мені виповнилося 16 і мені на очі потрапив черговий номер журналу, я пригадав старі враження. Я купив побачений номер журналу й зі свіжими враженнями насолоджувався кожною сторінкою. Відтоді я жодного вашого номера не пропускаю. І незважаючи на складний графік навчання, я все ж намагаюся хоч трішки читати МН. Коли мене поглинає песимістичність, я просто відкриваю тебе — і настрій піднімається на тривалий час. Зараз однією з моїх мрій є потрапити на твою обкладинку. І можеш не сумніватися, завдяки тобі я успішно й швидко прямую до цієї мети. Дякую тобі за мрію.

MIKES RIKES

Репортаж с шарфом на шее

Последние несколько лет вообще не брал в руки никаких журналов. Случайно у меня оказался МН, было время почитать, что я и сделал. Впечатления очень хорошие. Раньше полистывал ваш журнал, но как-то не вчитывался. Не цепляло.

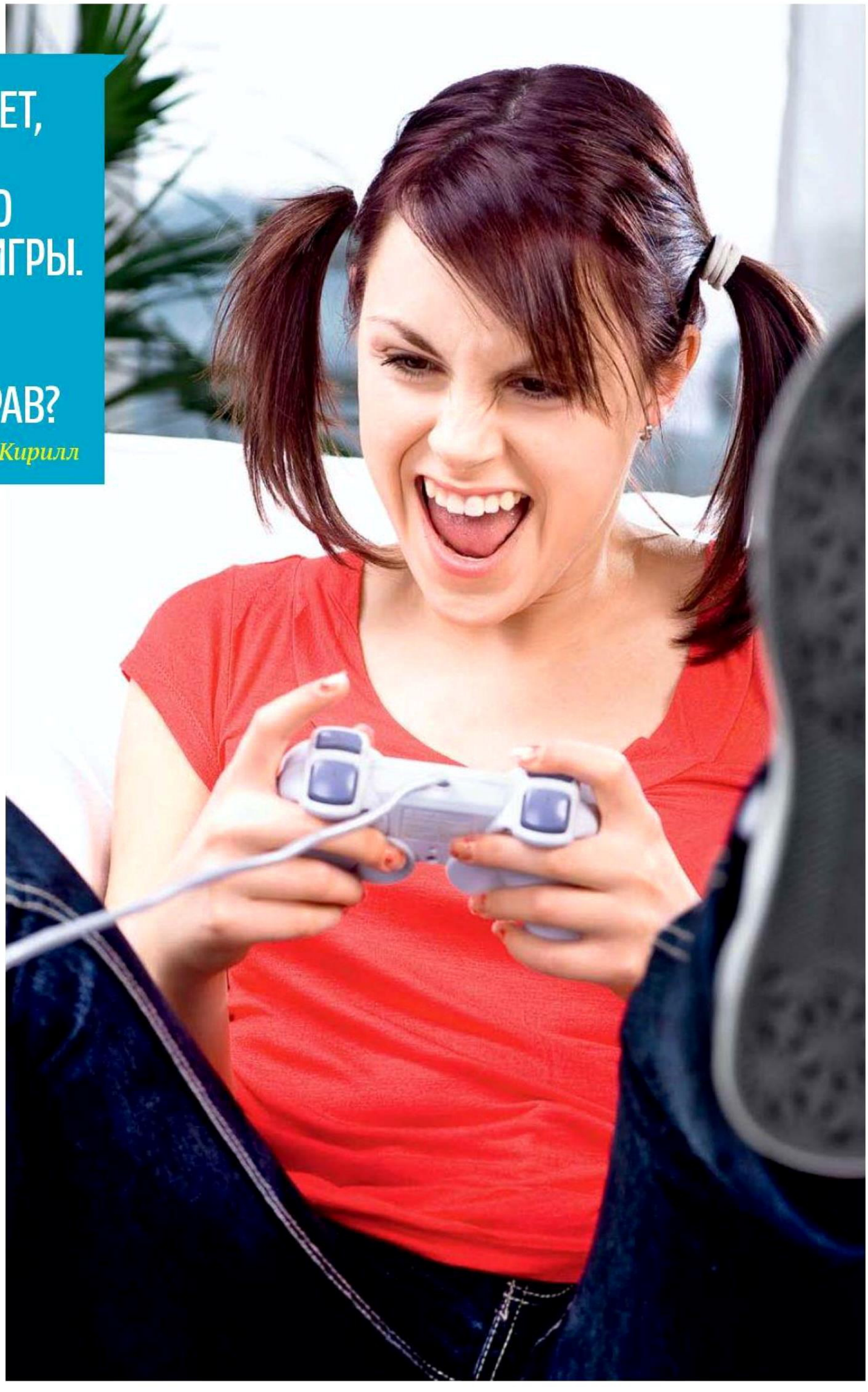
Наверное, с тех пор я подрос. Мне стали близки темы фитнеса, ЗОЖ, правильного питания, да и статьи на общие темы также оказались качественными и интересными.

Но! Полностью разочаровала рубрика GuideToStyle. Я прекрасно понимаю коммерческую сторону этого вопроса, понимаю, что мода должна быть модной и т.д. Но как вы думаете, какой процент аудитории МН носит летом шарф на шее?..

ДОВГАНИЧ ЕГОР

ЖЕНА ПЕРЕЖИВАЕТ, ЧТО НАША ДОЧЬ СЛИШКОМ МНОГО ИГРАЕТ В ВИДЕОИГРЫ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ВОЛНОВАТЬСЯ НЕ О ЧЕМ. КТО ПРАВ?

Кирилл



ПИТЕР ГРЕЙ, Д.М.Н., ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ БОСТОНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Пусть твоя дочь скажет сама. Для начала усади супругу на диван рядом с дочкой, позволь ребенку показать свою любимую игру и объяснить, что ей так нравится. Если она играет потому, что ей интересно решать проблемы, предлагаемые игрой (а не потому что ей трудно общаться с реальными людьми), тогда, похоже, все в порядке. На самом деле все эти игры могут даже пойти твоему ребенку на пользу. Часто они требуют от игроков креативного мышления, учат сосредотачиваться на цели, развивают когнитивные навыки и пространственное мышление. В таком случае правда за тобой. Однако все может быть не так радужно. Некоторые дети играют в видеоигры потому, что у них депрессия или над ними смеются в школе. В таком случае виртуальные миры ребенка — как убежище. Если ты поможешь ей завести новых друзей, может, она станет проводить перед экраном меньше времени.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Моя девушка говорит, что ногтям на ногах лучше придавать квадратную форму, чтобы предотвратить врастание в кожу.

Влад

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Как раз квадратные углы и создают дискомфортные ощущения, впиваясь в кожу под давлением узкой обуви. Всегда срезай края под углом 45 градусов и скругляй пилкой.

Я знаю, что в мидиях много витаминов, омега-3 и омега-6 жирных кислот, цинк. Но меня смущает, что они накапливают в себе кучу гадости, которой полно в морях и океанах. Ем их 3–4 раза в неделю, это не вредно?

Александр

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Ты сам ответил на свой вопрос, перечислив полезные вещества, входящие в состав мидий (и приятно, что их список еще шире). Максимум, чего тебе стоит опасаться, — это аллергии. Да, мидии действительно фильтруют океанскую воду и пропускают через себя всякую дрянь, в том числе и тяжелые металлы. Но, во-первых, те мидии, что отправляются на прилавки, проходят перед этим строгий санитарный контроль. А во-вторых, перед тем как есть, ты наверняка подвергаешь их термической обработке, сводя таким образом риск подцепить какую-нибудь инфекцию к минимуму. Ты ведь не ешь их сырыми, правда?

ПОЗНАКОМИЛСЯ С ДЕВУШКОЙ. ВСКОРЕ ПОЗВОНИЛ ЕЙ И ЕЛЕ УГОВОРИЛ ВСТРЕТИТЬСЯ ЧЕРЕЗ 4 ДНЯ. ВРЕМЯ ПОДОШЛО, А ОНА ОПЯТЬ ГОВОРИТ: “ДЕЛА...” ОТШИВАЕТ?

Павел

Будь я телепатом, сказала бы наверняка. А пока могу посоветовать попытать счастье еще раз. Точнее, даже два раза. Негласный этикет: у тебя есть три попытки назначить свидание, не делая при этом выводов, что ты лузер, а она так неумело отмазывается.

К. МНЕ ВСЕГДА НРАВИЛАСЬ. НО КОГДА МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ, У МЕНЯ БЫЛА ДЕВУШКА, ПОЭТОМУ НА ВСЯЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ И ЗНАКИ ВНИМАНИЯ К. Я ОТВЕЧАЛ УКЛОНЧИВО, ДИСТАНЦИЮ ДЕРЖАЛ. С ДЕВУШКОЙ РАССТАЛСЯ НЕМНОГИМ БОЛЕЕ ПОЛУГОДА НАЗАД, А К. ВСЕ НЕ ВЫХОДИТ ИЗ ГОЛОВЫ. ОБЩЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАЕМ, НО ОТ БЫЛОГО ФЛИРТА НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА. ОПРАВДАННО ЛИ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ ПОДНЯТЬ ЗАБРАЛО И ПОЙТИ В АТАКУ?

Если бы каждый раз, когда я напоминаю мужчинам, что лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о несделанном, я бы получала по доллару, то, думаю, давно бы уже купила себе антикварный Ferrari небесно-голубого цвета. Иными словами: да, я за то, чтобы ходить в атаку. Какие бы препоны впереди ни маячили. Тем более что в большинстве случаев все сложности вы, мальчики, сами же и выдумываете.

Конкретно в твоем случае успех мероприятия зависит от того, насколько глубока была (и остается) симпатия К. к тебе и чем в большей степени девушка склонна руководствоваться: здравым смыслом (а он, по идее, должен шепнуть ей, что ты из редкой породы высокоморальных и порядочных типов, раз не стал обманывать тогдашнюю герлфренд) или уязвленным самолюбием (никому не нравится, когда игнорируют их знаки внимания). Главное, сразу дай К. понять, что на этот раз ты к ней отнюдь не с дружескими намерениями. Например, договариваясь о походе в кафе-кино-парк, а потом следом присылай СМС: “Да, кстати, имей в виду — это свидание”. Это и дерзко, и ультимативно, и с обезоруживающей прямотой. Короче, все, как мы любим. В любом случае приготовься приложить чуть больше усилий, чем обычно. Редкая девушка упустит возможность слегка помотать кавалеру нервы в воспитательных целях, чтобы тот осознал, каким счастьем имел неосторожность пренебречь.

Я РАБОТАЮ КУРЬЕРОМ — ПЛАТЯТ НЕМНОГО, НО НА ПОГУЛЯТЬ ХВАТАЕТ. НУЖЕН ЛИ Я ТАКОЙ ДЕВУШКАМ? АХ ДА, ЗАБЫЛ СКАЗАТЬ: ДЕВУШКИ МЕНЯ ИНТЕРЕСУЮТ В ПЛАНЕ СЕКСА, А НЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Алексей

Леха, дружочек, что ж ты сразу не сказал, что для секса, а не для отношений?! Если ты не планируешь платить за удовлетворение своих плотских потребностей, то твое удручающее финансовое положение, по идее, никак не должно помешать. Другой вопрос, получится ли у тебя отыскать девушку, которой от тебя тоже будет нужен только секс, а не отношения. Количество человеческих самок, готовых терпеть безденежного кавалера, прям скажем, мало. Но тех, кто видит в мужчинах в первую (а также во вторую, в третью и во все последующие) очередь член, — еще меньше.

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

Увидел в продаже виброкольца. Мне стоит их попробовать?

Давид

КРИСТЕН МАРК, Д.М.Н., СПЕЦИАЛИСТ ПО ВОПРОСАМ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ УНИВЕРСИТЕТА КЕНТУККИ

Это кольцо — не простое украшение. Оно плотно облегает основание члена, удерживая в нем кровь. Что это даст? Эякуляция наступит позже, а сам прибор дольше продержится в рабочем состоянии. Кроме того, кольцо стимулирует ее клитор, что, поверь, не останется без внимания. Но пока ты не побежал в магазин, запомни, что покупать нужно мягкое, легко гнущееся кольцо. И не забудь лубрикант — ведь главное даже не то, чтобы кольцо наделось, а то, чтобы оно снялось. Наноси лубрикант на эрегированный пенис, натягивай кольцо, а затем предложи подруге сесть на тебя сверху.

Внезапно во время утренней зарядки почувствовал слабость, пульс подскочил до 160–170 ударов. Что случилось и что мне изменить в режиме, чтобы избежать этого в дальнейшем?

Иван

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Для начала необходимо понять, отчего у тебя случился пароксизм, но на расстоянии это сделать невозможно. Если это пароксизмальная тахикардия, то она является следствием возникновения очага возбуждения в проводящей системе сердца. В таких случаях назначают противоаритмические препараты на длительный срок — от нескольких недель до долгих лет. Я рекомендовал бы приостановить все нагрузки до визита к кардиологу. А дальше просто прислушивайся к его рекомендациям. Тут лучше не рисковать.

Я СЛЫШАЛ, ЧТО ЕСЛИ СТРИЧЬ РЕСНИЦЫ, ТО ОНИ ВЫРАСТУТ ГУЩЕ И ЕЩЕ ДЛИННЕЕ, ЧЕМ БЫЛИ. ПОДСТРИГ КОНЦЫ. БРОСАЕТСЯ В ГЛАЗА. КОГДА ОНИ ПРИДУТ В НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ? *Петр*

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Длина ресниц определяется генетически, поэтому любые твои усилия по получению более длинных ресниц совершенно бесполезны. Но наверняка ты замечал, что порой ресничка выпадает сама собой, а вместо нее вырастает новая. Именно это случится и с твоими стрижеными. Так что набирайся терпения, ведь их полное обновление произойдет за 3–5 месяцев. А вообще, в среднем у человека на верхнем веке находится около 200 ресниц, на нижнем — около 100. В старину глаза в скудном обрамлении считались признаком злого, коварного человека, которого всеми силами старались избегать. Но надеюсь, ты, как и мы, в предрассудки не веришь.

Совсем измотался на работе. Собираюсь начать принимать витамин B. Может ли это поднять уровень моей энергии?

Иван

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Единственное, что от этого увеличится, — содержание витамина B в твоей моче. Нам необходимо незначительное количество этого витамина для нормального функционирования, а поступающие в организм излишки без разговоров выводятся наружу. Согласно статистике, многие люди, принимающие витамины, превышают рекомендованную дневную дозу трех типов этого витамина. Так что если ты чувствуешь себя вымотанным, больным и лишенным энергии, попробуй более естественные, проверенные временем стимуляторы, такие как кофе или сон. Либо смени график.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я пересматриваю некоторые фильмы десятки раз. Это нормально?

МН: Да, нормально. Дело в нашем мозге: он заботится о том, чтобы мы чувствовали себя в безопасности. Когда мы смотрим фильм, зная его развязку, на подсознательном уровне это помогает нам чувствовать себя комфортно. Когда ты знаешь, что тебя ждет хеппи-энд, ты выигрываешь дважды: первый раз — когда предвкушаешь приятные эмоции, и второй раз — когда переживаешь их. Впрочем, будь внимателен: иногда люди занимаются кинотерапией, когда хотят уйти от ответственности за собственную жизнь. О чем твой любимый фильм? Если ты выдавливаешь скупую мужскую слезу, когда в сотый раз пересматриваешь "Хатико", задумайся: может, стоит уже самому взять и завести собаку?

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

НА ЭТОЙ РАДОСТНОЙ НОТЕ

На свете есть как минимум две хорошие вещи: музыка и девушки. А сегодня у нас вообще праздник: мы объединили одно с другим в нашей традиционной рубрике “Женщина и окружающий мир”.

1

Вибраторы помогают женщинам брать высокие ноты. Этим знанием с удовольствием делится канадский учитель пения Дэвид Лэй, который как-то между делом обнаружил, что производимые секс-игрушками вибрации отлично снимают напряжение в гортани, благодаря чему диапазон у его учениц серьезно расширяется. Если захочешь воспользоваться этим советом, учти, что Лэй массирует подопечных не изнутри, а снаружи.

2

Секс-коуч и эксперт по отношениям Меган Флеминг утверждает: правильная музыка делает секс еще более ярким. Согласно женской библии под названием Cosmopolitan, дюжина самых подходящих для обмена жидкостями песен сегодня выглядит так:

- **Kings of Leon**, Sex on Fire
- **Rihanna**, Cockiness (Love It)
- **Usher**, Love in This Club
- **Aaliyah**, One in a Million
- **Marvin Gaye**, Sexual Healing
- **Next**, Too Close
- **Bruno Mars**, It Will Rain
- **Justin Timberlake**, What Goes Around Comes Around
- **Dave Matthews Band**, Crash into Me
- **Mary J. Blige**, I'm Goin' Down
- **Chris Brown feat. Kevin McCall**, Strip
- **Flona Apple**, Criminal

50%

ЖЕНЩИН НА ВОПРОС "КАК ВЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУШАЕТЕ МУЗЫКУ?" ОТВЕЧАЮТ: "ПО ТВ, СМОТРЮ КЛИПЫ".

31%

НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ШАНСЫ МУЖЧИНЫ ЗАПОЛУЧИТЬ ТЕЛЕФОН НОВОЙ ЗНАКОМОЙ, ЕСЛИ В РУКАХ У НЕГО ГИТАРА. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ТАК УТВЕРЖДАЮТ БИХЕВИОРИСТЫ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ЮЖНОЙ БРЕТАНИ (ФРАНЦИЯ).

3

Если твоя дама увлекается караоке, а ты ее слегка не понимаешь, то и ладно, пусть увлекается. Профессор медицины Такеши Тинагава из Японии (а Япония, как известно, помешана на караоке) уверяет: "Веселый вечер с песнями и небольшим количеством алкоголя в компании друзей — прекрасный способ позаботиться о здоровье. Когда человек поет, он глубоко дышит, а это положительно сказывается на нервной системе. Аплодисменты и поддержка окружающих — отличный антистрессовый фактор". К слову, с 2003 года проводится чемпионат мира по караоке.

ИСТОЧНИКИ: DAILYMAIL.CO.UK, COSMOPOLITAN.COM, TELEGRAPH.CO.UK, HUFFINGTONPOST.COM

МАЗЬ. ВНУТРЬ

Соусы и прочие гастрономические замазки не только вкусны, но и полезны. Причем каждая по-своему. Рассказываем.

1. РАЗЖИЖАЮЩЕЕ

- **Что** Васаби
- **В чем польза** Васаби как аспирин: разжижает кровь. Это предотвращает перегрузку сердечно-сосудистой системы и снимает отеки мышц после тренировок.
- **Побочное действие** Используй с осторожностью, если у тебя есть проблемы с желудком или печенью.

2. МАСКИРУЮЩЕЕ

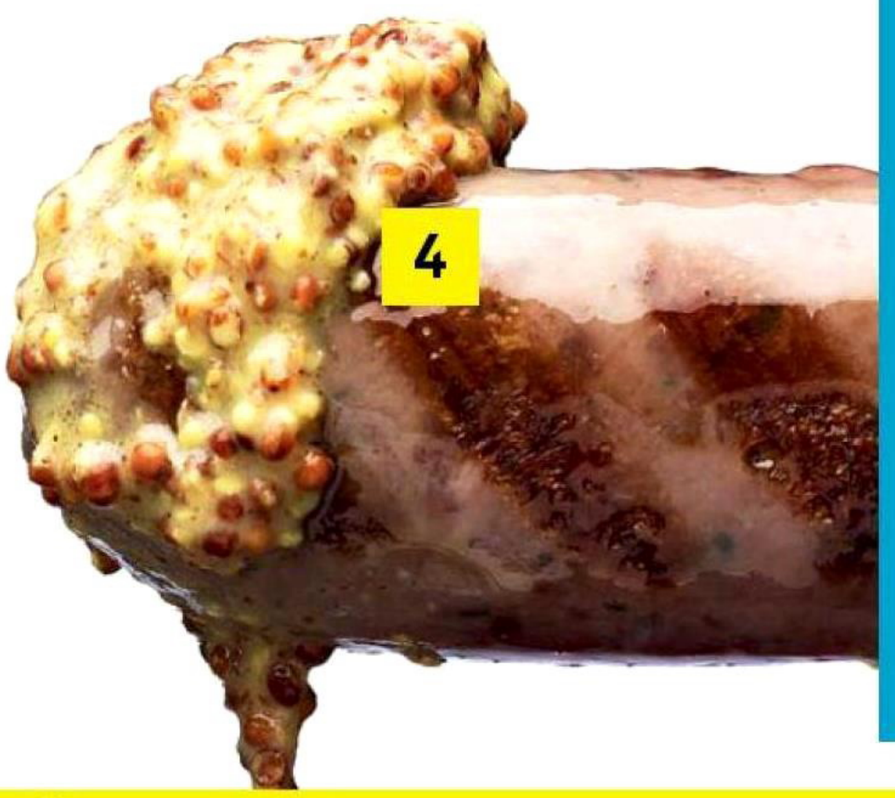
- **Что** Песто
- **В чем польза** Соус богат витаминами С и А, которые участвуют в производстве коллагена, благодаря которому кожа (и лицо) выглядит свежо и юно.
- **Побочное действие** В песто много жира (4 г на 1 ст. л.). Доза должна быть умеренной.

3. ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ

- **Что** Хумус с красным перцем
- **В чем польза** Могучая смесь из белка и клетчатки не вызывает скачков сахара в крови, позволяя долго оставаться сытым.
- **Побочное действие** В дешевые сорта магазинного хумуса иногда добавляют сахар, а это уже плохо.

4. ЖИРОПОНИЖАЮЩЕЕ

- **Что** Горчица
- **В чем польза** Уменьшает воспаление в мышцах после мощных тренировок. Разгоняет метаболизм, помогая сжигать больше жира.
- **Побочное действие** В ней может быть много соли, из-за которой повышается давление.



ВСЕ ЛЮБЯТ ПОХОЛОДНЕЕ

Мир неидеален хотя бы потому, что в нем существует теплое пиво. Поскольку наша задача – делать мир немного лучше, мы расскажем, как охладить его (не мир, а пиво) за 12 минут.

МИНУТЫ 0–1
Ситуации бывают разные: в магазине перегрелся холодильник или странный друг принес теплый продукт... Найди старую газету и оторви несколько страниц.

МИНУТЫ 2–3
Намочи бумагу под краном или под дождем, если погода располагает. (Идеально к ситуации подойдут газеты "Кайф по выходным" и "Залипуха!".)

МИНУТЫ 4–5
Плотно оберни бутылки или банки (последние охлаждаются быстрее) мокрыми газетными листами и положи их в обычный пластиковый пакет.

МИНУТЫ 6–12
Закинь пакет с бутылками в морозилку и удиви себя и остальных тем, как быстро ты умеешь теплую жижу превращать в пиво. 5–6 минут должно хватить. Можно подержать и дольше, но не более 10 минут – если ты не любишь пиво грызть.

P.S. И ХРЕН, И ВАСАБИ ПРИНАДЛЕЖАТ К СЕМЕЙСТВУ КАПУСТНЫХ, НО, СТРОГО ГОВОРЯ, ВАСАБИ – ЭТО ЭВТРЕМА ЯПОНСКАЯ

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU, SIM-ФОТОСТУДИЯ

ДОЙДИ ДО ТОЧЕК

У любой девушки много всяких чувствительных мест, и, чтобы добраться до них, совсем не обязательно ее раздевать. Напоминаем, куда нужно целиться в районе женской шеи, чтобы не прослыть бездарным ухажером.

НАЧНИ ТУТ

Шея, сбоку

Если женщина подставляет тебе шею для поцелуя, значит она доверяет тебе и верит, что ты не будешь ее кусать. Если собрался кусать — пожалуйста, но учти, что когда-нибудь она ответит тем же, причем не факт, что в шею. Хуже того, ты вообще можешь спугнуть ее томный настрой. В общем, целуй мягко, медленно, сбоку.

ДВИГАЙСЯ СЮДА

Щитовидная железа

Звучит по-медицински, но ты особо не задумывайся. Пока целуешь ее в шею сбоку, очень аккуратно прикоснись подушечками пальцев к ее горлу чуть ниже выступа гортани (кадыка) и погладь там. Ей понравится. А потом поцелуй там же, ведь щитовидная железа — это не только важный орган, но и эрогенная зона.

ПОТОМ СЮДА

Впадина ключицы

Двигайся ниже и вбок, твоя цель — углубление, которое образует ее самая красивая в мире ключица. Это очень тревожная область: кожа тут тонкая, мышечной ткани фактически нет, так что нервный сигнал от твоего прикосновения без всяких помех мчится куда надо. Но и ты не задерживайся, двигайся дальше.

ЗАКОНЧИ ТУТ

Под мочкой

Долго ли, коротко ли, но вот ты уже добрался до ямочки, которая под ухом, ниже мочки. Это прям настоящее минное поле, где скопилось столько нервных окончаний, что даже затылок не идет с ним ни в какое сравнение. Все, ты прошел квест. Можешь повторить, а можешь уже и делом заняться.

95%

ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ ПОЦЕЛУИ ВАЖНЕЙШЕЙ ЧАСТЬЮ ПРЕЛЮДИИ К СЕКСУ — ТАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ БОЛЬШОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, КОТОРОЕ ПРОВЕЛА ПО ЗАДАНИЮ MEN'S HEALTH СЕКСОЛОГ И ЭКСПЕРТ ПО ОТНОШЕНИЯМ ДЕББИ ХЕРБЕНИК. НА ВТОРОМ МЕСТЕ — ПОГЛАЖИВАНИЯ И ПОЦЕЛУИ ГРУДИ (86%), НА ТРЕТЬЕМ — СТИМУЛИРОВАНИЕ ПАРТНЕРШИ РУКАМИ (74%), НА ЧЕТВЕРТОМ — КУННИЛИНГУС (62%).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. У МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ ЗАГОРАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА, НА 69% ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА. ПРОВЕРЬ НА СЕБЕ

ВЕСЬ В ЧЕРНОМ

Хочешь попасть в черный список отеля, чтобы никогда в нем больше не жить? Мы расскажем, как это сделать. А заодно коротко опишем, как вообще работает система.

1 Черные списки составляют администраторы гостиниц. Они наблюдают за поведением гостей и собирают агентурные сведения от горничных, барменов и прочих. Например, если ты замахиваешься на бармена после каждого глотка, на тебя пожалуются, а это уже повод.

2 Одной гостиницей дело, скорее всего, не ограничится: многие отели объединены в сети, и список становится общим достоянием. Кроме того, появляются единые базы отельеров (профессионалов гостиничного бизнеса), куда менеджеры заносят неугодных посетителей (например, британская guestscan.co.uk). Тут как с кредитной историей: оплошал в одном банке — получи вежливый отказ в другом.

3 **Хорошая новость:** списки есть не у всех отелей. Разница не в том, зарубежная гостиница или украинская, — все зависит от политики конкретного места. Чаще всего черные списки заводят крупные гостиницы и сети, потому что они могут позволить себе разбрасываться клиентурой. В житомирских "Теремах" ничего подобного, скорее всего, не встретишь.

4 **Плохая новость:** ты никак не сможешь узнать, есть ли ты в таком черном списке, — это конфиденциальная информация. Ситуация будет выглядеть так: ты, например, звонишь забронировать номер (или заполняешь онлайн-заявку на сайте), а тебе перезванивают и говорят, что свободных комнат нет. И запомни: если ты однажды попал в список, то покинуть его не получится.

ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УГОДИТЬ В СПИСОК?

Сразу после вселения заблокируй банковскую карту, которой расплачивался в гостинице, чтобы не списали ущерб. И начинай действовать.

ОПУСТОШИ

Выпей мини-бар. А вместо выпитого залей воду из-под крана и кока-колу.

УКРАДИ

Тапочки и шампуни тебе простят, так что тащи все остальное: лампочки из люстр, халаты, батарейки из телевизионного пульта, да и сам пульт прихвати.

СОКРУШИ

Выломай дверной косяк в ванной, разлей вино на ковер, вырви пружину из матраса, утопи фен и проч. Главное, никому ничего не говори — уезжай как ни в чем не бывало.

ПОШУМИ

Кричи на всех, кто имеет отношение к персоналу. Громко слушай музыку. Пой песни в коридоре и играй на привезенной из дома гитаре. На просьбы быть потише реагируй адекватно, но потом снова начинай.

ПРИСТАНЬ

Ты же давно хотел осуществить эту эротическую фантазию — повалить горничную на большую кровать и удивить ее? Так вот, при любой возможности делай всем, кто в фартуке, недвусмысленные предложения.

ИНТЕРНЕТ-БРОНИРОВАНИЕ ПО-ЧЕРНОМУ

О том, как с черными списками работают онлайн-сервисы бронирования, рассказывает Федор Егоров, директор департамента по работе с отелями СНГ Ostrovok.ru: "Отели не делятся с нами своими черными списками. Со своей стороны мы не проверяем клиента, а просто передаем бронирование в отель. Если человек оказывается в черном списке, то нам об этом сообщают, и мы стараемся все же уговорить администрацию отеля заселить гостя. Если не получается, мы переселяем его в другой отель аналогичного или лучшего класса, по той же стоимости".

P.S. УРОВЕНЬ ГОСТИНИЦ МОЖЕТ ИСЧИСЛЯТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИВЫЧНЫМИ ЗВЕЗДАМИ, НО И КОРОНАМИ, КЛЮЧАМИ, БУКВАМИ

ФОТО: DIOMEDIA

АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ

Если твое рабочее место — это стол и стул, то ты наверняка уже весь затек и одурел. Ну-ка встань и сделай эту короткую разминку, чтобы тельце было в тонусе.

1 Встань, ноги на ширине плеч. Разверни руки ладонями вверх, сожми кулаки и держи их по бокам корпуса на уровне пупка. Держа спину прямой, согни колени и глубоко присядь.

● **Объясняем** Когда ты задействуешь крупные мышцы нижней половины тела, ты активно разгоняешь по организму насыщенную кислородом кровь.

2 Когда сядешь, распрями руки так, чтобы почти касаться пола за пятками. В это же время напряги мышцы корпуса и наклонись слегка вперед, чтобы балансировать на носках.

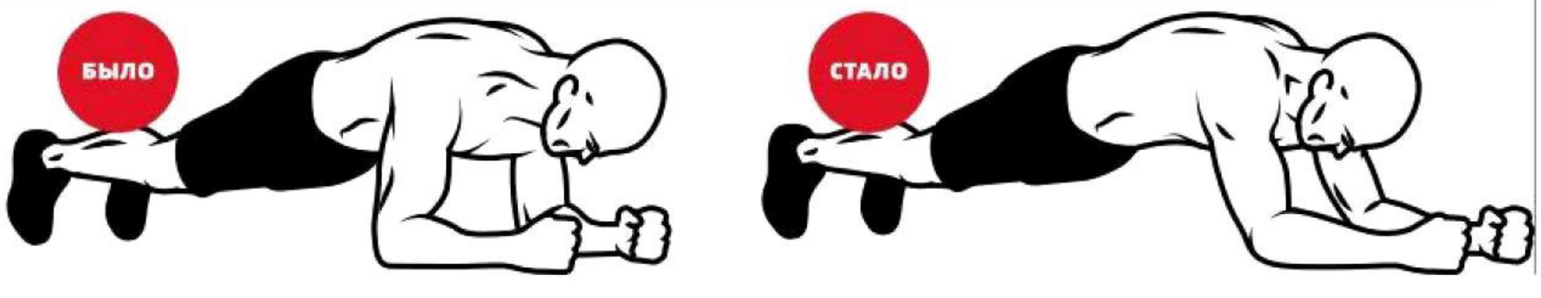
● **Объясняем** Это движение позволяет снять патологическое, постоянно накапливающееся напряжение в спине, ногах и плечах.

3 А теперь резко прыгни вверх, полностью распрямив ноги и вытянув руки к потолку. Задача — оторваться от пола на 5–10 см, вытянуть носки ног и мягко приземлиться. Повтори.

● **Объясняем** Взрывные движения встряхивают твой нервно-мышечный аппарат, и вечером в зале ты будешь в лучшей форме.

ПЛАНКА НА БУДУЩЕЕ

РАНЬШЕ ТЫ ДЕЛАЛ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПО-СТАРОМУ. ТЕПЕРЬ ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ ЕГО ПО-НОВОМУ, ТО ЕСТЬ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО.



СТАРЫЙ СПОСОБ Локти упираются в пол на уровне груди.

НОВЫЙ СПОСОБ Плечи вытянуты немного вперед, локти упираются в пол на линии носа. По словам автора новой планки Бреда Шенфельда, который описал все ее преимущества в научном журнале Journal of Strength and Conditioning, верхние и нижние абдоминальные мышцы, а также косые мышцы живота благодаря такой технике нагружаются еще больше. В итоге — корпус сильнее, брюхо рельефнее.

P.S. САДИСЬ И ВСТАВАЙ, НЕ ОПИРАЯСЬ НИ НА ЧТО РУКАМИ: ЭТО ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ ТВОИМ (БУДУЩИМ) КУБИКАМ НА ЖИВОТЕ

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, PETITMAL.CO.UK

ТОЛЬКО НЕ ВРАЧ!

Есть такие мужчины, которые не боятся ничего, кроме врачей. К тебе это, конечно, не относится, а специально для бояк профессор Гарвардской медицинской школы Уильям Поллок рассказывает, что делать с вредным для здоровья страхом.

ЧЕГО ТЫ БОИШЬСЯ

ИГОЛОК И УКОЛОВ (БЕЛОНОФОБИЯ) Паника при виде иглы — одна из весомых причин того, что многие люди не проходят рекомендуемую вакцинацию. “Хуже, когда дело доходит до истерики при виде капельницы, а ведь не получить вовремя дозу антибиотиков — это уже не шутки”, — говорит Уильям Поллок.

КАБИНЕТА ВРАЧА (ЯТРОФОБИЯ) Если ты испытываешь мандраж каждый раз, как пересекаешь порог поликлиники, то это плохо в том смысле, что даже давление тебе толком не измерить — результат будет искажен. Врачи называют это “боязнью белого халата”, а турецкие медики недавно даже заявили, что это симптом метаболического синдрома.

ВИДА КРОВИ (ГЕМОФОБИЯ) Базовая процедура под названием “анализ крови” помогает вовремя заметить диабет, повышенный уровень холестерина и даже некоторые разновидности рака. С ее помощью узнают об анемии, о причинах воспаления, об инфекциях, передающихся половым путем, и т.д. Не давать врачам свою кровь — значит играть с судьбой.

ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА (ТОМОФОБИЯ) В Греции ученые наблюдали за 400 пациентами, которым предстояла операция. Выяснилось: у 81% предстоящее хирургическое вмешательство вызывало серьезную тревогу, причем 65% из этих 81% боялись не исхода самой операции, а того, что не отойдут от наркоза. Надо с этим что-то делать!

ПЕРЕСТАНЬ БОЯТЬСЯ

Не зацикливайся на тревожных мыслях, сконцентрируйся на каком-нибудь отвлеченном слове (“веранда”) или точке на потолке, при этом дыши глубоко, животом. “Медитация снижает уровень тревоги, — уверяет Поллок. — Подыши так за 5–10 минут в очереди в процедурный кабинет, а потом вернись к медитации перед уколом”.

Обсуди свои страхи с врачом. Его задача — успокоить тебя, и, поверь, у многих получается. В случае если это не помогает, предупреждай врачей, что ты немного нервный пациент. А такие простые вещи, как измерение давления, делай самостоятельно, дома. Ведь дома ты никого не боишься, правда?

Просто не смотри на кровь. “Мужчин бесит тот факт, что они чего-то боятся, — говорит доктор Поллок, — поэтому они заставляют себя смотреть на процесс забора крови. От этого тревожатся еще больше и стараются вообще избегать сдачи анализов”. Признайся, что ты слабонервный, и не смотри. Врачу абсолютно все равно.

Прочитай и запомни: риск не вернуться живым из лап анестезиолога крайне мал, среди более-менее крепких пациентов таких случаев — пять на миллион (по данным Медицинского колледжа Вейл Корнелл, США). Другими словами: наркоз безопаснее, чем переход улицы в большом городе, однако первое тебя тревожит, а второе — ничуть.

P.S. В МИРЕ ПРОВОДИТСЯ БОЛЕЕ 230 МЛН ХИРУРГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ В ГОД, ПО ОДНОЙ НА КАЖДОГО 30-ГО ЗЕМЛЯНИНА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: KINDRED STUDIO

ВОЛЯ И РАЗУМ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ИГОРЬ КЛЫКОВСКИЙ
ВОЗРАСТ: 21 ГОД
РОД ЗАНЯТИЙ: СТУДЕНТ-ТЕПЛОЭНЕРГЕТИК
РОСТ: 184 СМ
ВЕС ДО: 113 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 84 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

Никогда особо не переживал из-за своего телосложения. Годам к 18 я в день выпивал до двух литров колы, свободное время проводил с упаковкой чипсов и шоколадкой под мышкой и был доволен собой. Но однажды, когда весы показали 113 кг, я понял: что-то не так. В зеркале отражался нормальный такой увесистый хряк.

К счастью, в университете появилась возможность заняться самбо, и я воспользовался ею. Поначалу я не ставил первоочередной целью похудение, поэтому не исключил из рациона ни колу, ни чипсы, но благодаря ударной нагрузке килограммы начали стремительно таять. К спортивному самбо добавились вечерние тренировки по боевому самбо, и я не успевал запоминать свой новый вес. С февраля по июль 2010 года я похудел со 113 до 92 кг, знакомые перестали узнавать меня на улице, другие же были просто поражены произошедшим переменам. На этом запал кончился, и я перестал вести здоровый образ жизни, снова принялся курить и пить пиво. Вес дошел до 98,5 кг, и я опять стал кругловатым. И тогда началась моя вторая стадия похудения, которую можно назвать перерождением.

Я полностью пересмотрел свои взгляды на мир, бросил курить и употреблять алкоголь, занялся смешанными единоборствами, бегом, высокоинтенсивными круговыми тренировками (табата), перестал пить сладкую газировку, есть чипсы, колбасы и прочую вредятину. Иногда, конечно, давал себе послабления, но жестоко платил за них в зале. Постепенно я дошел до отметки 82 кг, увидел заветные кубики и был очень рад. Однако и тогда не мог сказать, что полностью доволен. И теперь я веду борьбу с собой постоянно. В данный момент занимаюсь в тренажерном зале, хочу стать массивнее. Впереди куча планов и целей, на достижение которых уйдут долгие месяцы. Глядя назад, чувствую лишь стыд за то, что мог позволить себе так ужасно выглядеть, ведь это не что иное, как проявление слабости и лени. А слабость и лень — главные враги мужчины. Чтобы чего-то добиться, надо просто поставить перед собой цель и идти к ней, невзирая ни на что, не жалея себя любимого. Воля должна быть каменной.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ДВА ЛИТРА КОЛЫ — ЭТО НИ МНОГО НИ МАЛО 840 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ КАЛОРИЙ В ТВОЕМ ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ

СТАВИМ ЛАЙКЕ

Сейчас мы расскажем, как сделать моднейшую собачью будку, после сооружения которой ты приобретешь все необходимые навыки для того, чтобы построить будку и для себя. Инструкция непростая, зато и жилище у пса будет всем сукам на зависть.

ПОНАДОБЯТСЯ

1 мешок щебня, 25 кг
4 керамических кирпича
3 доски, термодревесина, 40 x 100 x 2400
3 струганые доски, сосна, 40 x 100 x 2400
4 листа фанеры ФК, 12 x 2440 x 1220, для стен и пола
2 листа фанеры ФСФ, 20 x 2440 x 1220, для крыши
8–10 плит минваты, 100 x 1000 x 600
2–4 баллона монтажной пены
8–12 туб клея "Жидкие гвозди"
1 рулон рубероида, РКП-350
1 упаковка битумной черепицы
1 кг оцинкованных гвоздей, 3 x 80
1 кг оцинкованных гвоздей, 1,8 x 32

1. РАЗМЕРЫ

В слишком большой будке зверь в морозы даст дуба. Здание должно быть собаке по размеру. Длина: от носа до начала хвоста плюс 30 см. Ширина: любимец в плечах плюс 45 см. Высота: измеряется, когда пес сидит, до макушки плюс 8 см. Дверной проем: ширина пса плюс 5 см; высота пса, когда он стоит на лапах, минус 5 см.

2. ФУНДАМЕНТ

Дерево гниет на земле, поэтому сделай под будку подушку из щебня и положи под каждый угол по кирпичу. Чтобы вычислить размеры нижней обвязки, к рассчитанным ширине и длине прибавь по 20 см (приняв во внимание, что стены будут толщиной 10 см). Блоки выровняй с помощью уровня, подсыпая под них при необходимости щебень.

3. НИЖНЯЯ ОБВЯЗКА И ПОЛ

Размеры для нижней обвязки у тебя уже есть. Сколоти по ним раму из термодревесины. Затем вырежи по этим же размерам пол из фанеры. Фанеру к раме сначала приклей "жидкими гвоздями", а затем прибей обычными. Доски скрепляй гвоздями 3 x 80, фанеру – 1,8 x 32.

4. СТЕНЫ

Из сосновых досок сколоти 4 рамы для стен. Ширина боковых стенок равна длине обвязки, ширина задней и передней – это ширина обвязки минус 20 см. Высота – исходя из размеров собаки. Не забудь о центральной вертикальной распорке во всех стенах, кроме лицевой. В раме для задней стены смести эту распорку на 5 см от центра. Вырежи из фанеры толщиной 12 мм внутреннюю и внешнюю облицовку стен по размерам рам. В двух листах для передней стенки не забудь сделать отверстие для входа. Приколоти к рамам с внутренней стороны фанерные листы. Потом собери стены на нижней обвязке и приколоти рамы к полу.

5. КРЫША

Тебе нужны две сосновые доски длиной 60 см. Приколоти их вертикально по центру задней и передней стен к верхним доскам рам (гвозди забивай снизу). К получившимся вертикальным стойкам прибей сосновую доску (по длине обвязки). Это конек. Вернись к стенам. Вставь в рамы утеплитель и приколоти фанерные листы с внешней стороны. Заполни монтажной пеной щели между стенами и полом. Теперь стропила: нужно по 4 на каждый скат. Сделай их из сосновых досок, нарезав пиломатериал под углом так, чтобы верхним торцом он плотно прилегал к коньку, а нижним – к верхней доске рамы боковой стенки. Приколоти стропила. Затем вырежи из фанеры скаты крыши, приколоти их к стропилам, накрой крышу одним куском рубероида и уложи на него битумную черепицу в соответствии с инструкцией производителя. Крась и лакируй будку такими материалами, как если бы собирался жить в ней сам, – собакам вредны те же химикаты, что и нам.

ФОТО: CLAIRE BENOIST

P.S. ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА УЧЕНЫХ, ОДОМАШНИВАНИЕ СОБАКИ ПРОИЗОШЛО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 13–15 ТЫС. ЛЕТ ДО Н. Э.

ОДНА ТАКАЯ

Вот тебе задача. Предположим, у тебя и у твоей дамы было по мечте: у тебя — устроиться на новую работу, у нее — поехать на море. Твоя мечта осуществилась, и отпуск тебе в ближайшее время не светит. Осуществится ли ее мечта?

Отпустишь ли ты свою женщину в отпуск одну?

Источник: опрос Men's Health, 9194 респондента

6%

ГРАЖДАН МОЛОЖЕ 24 ЛЕТ, СОСТОЯЩИХ В ОТНОШЕНИЯХ, СЧИТАЮТ, ЧТО ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ ПООДИНОЧКЕ, НО МОЖНО И ВМЕСТЕ. СРЕДИ ТЕХ, КТО СТАРШЕ 45, ПРИВЕРЖЕНЦЕВ РАЗДЕЛЬНОГО ОТДЫХА ВДВОЕ БОЛЬШЕ — 13%.

● **По данным туристической компании Singular Travels, которая специализируется на организации индивидуальных путешествий, каждая пятая из обращающихся к ним пар отдыхает раздельно. Эта тенденция подтверждается и данными турсайта Opodo, согласно которым 27% пар предпочитают путешествовать поодиночке.**

● Продолжительные моногамные отношения не должны подразумевать отказа от личных интересов, таких как работа, друзья, увлечения и давно сложившиеся традиции. Понятно, что нормальный брак — это компромисс, череда жертв, принесенных в попытке приспособиться к другому человеку. Поэтому для некоторых пар эпизодический раздельный отдых — это плата за поддержание хороших, полноценных отношений. Вполне рабочий способ сохранить такие отношения как можно дольше — не настаивать вечно на том, что нравится и кажется правильным именно тебе, но и не идти всегда на поводу у другого человека. В этом смысле временное предоставление свободы действий партнеру — прекрасное и, возможно, единственное подспорье для дальнейшего мирного сосуществования. Надо лишь помнить, что речь тут идет о взаимном доверии, которое лучше не подрывать.

РУТ ПИТЕРС,
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

● **В результатах британского исследования на тему женских измен и летних каникул можно найти такие цифры: 25% девушек (средний возраст — 25 лет) изменяли своим партнерам во время одиночного отдыха; 50% заявили, что летом хорошо быть одинокой; только 6 девушек из 10 берут с собой в поездку презервативы.**

DAILYMAIL.CO.UK

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ЗАТРАТЫ НА ОТНОСИТЕЛЬНО КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ДВОИХ В КРЫМУ В ЭТОМ ГОДУ СОСТАВЯТ МИНИМУМ 4200 ГРН.

САМООБОРОНА

НАЕЗД НА ВОДИТЕЛЯ

В прошлый раз мы рассказали, как не стать жертвой агрессора, когда ты сидишь в машине, а он атакует снаружи. Теперь поговорим о более неприятном: злодей оказался внутри!

ПОМОЩЬ БЛИЖНЕМУ — ДЕЛО ХОРОШЕЕ, НО, ПОДСАЖИВАЯ В МАШИНУ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ, ТЫ ВСЕГДА РИСКУЕШЬ. ТАК ЧТО ДЛЯ НАЧАЛА ЗАПОМНИ:

- Не подвози никого. Уж точно никогда не подвози двух мужчин.
- Если решил подвезти — сажай на переднее сиденье. Так ты хотя бы боковым зрением сможешь наблюдать за пассажиром.
- Держи под рукой импровизированное оружие для самозащиты — отвертку, ключ.
- Потренируйся на досуге быстро выпрыгивать из автомобиля (стоящего, разумеется). Отстегнул ремень, забрал ключ, открыл дверь и свалил — и все за пару секунд.

НУ А ТЕПЕРЬ К ДЕЛУ: СИДЯЩИЙ СПЕРЕДИ ПАССАЖИР ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ. ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО НАМЕРЕНИЯ У НЕГО СЕРЬЕЗНЫЕ И ПРОСТО ТАК ОН НЕ ОТСТУПИТ, НАПАДАЙ ПЕРВЫМ.

1. Если пассажир угрожает опасным предметом, попробуй перехватить вооруженную руку своей левой и увести в сторону. (При этом со всей силы жми на тормоз, если дело происходит на ходу. Крайний вариант — направь машину в придорожный столб.)
2. Отведя его руку, бей свободной правой. Используй удар "кулак-молот" — нижней частью сжатого кулака. Как рассерженный человек бьет кулаком по столу? Вот так и ты, рассердившись, с размаху бей нападающего. Натренируй этот "молот" — он хорош тем, что является самым естественным ударом для нетренированного человека, бережет костяшки и позволяет использовать любой подручный предмет, не изменяя механику удара. Старайся попасть в нос, глаза или горло.
3. Выбил оружие у нападающего? Развернись к нему ногами (проще сделать, если ты сидишь далеко от руля, в противном случае попробуй резко отодвинуть кресло) и выполни упражнение "велосипед" — запинай ногами голову подонка. И следом — отработанное тобой катапультирование. И бегом к людям. Ну или вытаскивай небоеспособную тушу с бокового сиденья, проведи пару контрольных добиваний и ищи правоохранителей.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

"МАВР СДЕЛАЛ СВОЕ ДЕЛО...

...мавр может уходить". Все думают, что речь об Отелло, который задушил Дездемону. А на самом деле это цитата из драмы Шиллера "Заговор Фиеско в Генуе", и принадлежит она герою, который помог графу Фиеско организовать восстание против тирана Генуи, дожа Дориа. Так-то.

ТРЕЙЛЕР

Вообще trailer — это прицеп, и в начале XX века анонсы новых фильмов действительно показывали после киносеанса, "прицепом". Но никто на них не оставался. Поэтому трейлеры теперь крутят в начале сеанса, но название сохранилось.

ГОЛУБАЯ КРОВЬ

Так называли себя аристократы испанской Кастилии, гордившиеся бледной кожей и тем, что никогда не вступали в связь с маврами и прочими смуглыми типами. На их светлой коже вены имели голубой оттенок. Из испанского выражение пришло во французский, а потом и в русский язык.

P.S. В ХОДЕ ПРОВЕДЕННОГО ОПРОСА ЛИШЬ 4% ГРАЖДАН ЗАЯВИЛИ, ЧТО НЕ МОГУТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ АВТОМОБИЛЯ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, ФОТО: DIOMEDIA

СТОП-КАДР

ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ

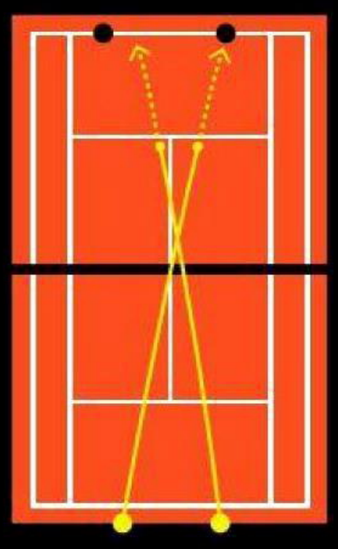
7 июня 2009 года Роджер Федерер завоевал карьерный Большой шлем (выиграл "Ролан Гаррос" и собрал таким образом титулы победителя всех четырех турниров Большого шлема). Бывший тренер Роджера Петер Лундгрен раскрывает секрет его феноменальной подачи.

1. ПОДБРОС
Держа руку прямой, взмахни ею вверх, отпустив мяч примерно на уровне высоты своего плеча с таким расчетом, чтобы верхняя точка полета мяча оказалась не ниже, чем верх ракетки в вытянутой руке. Мяч при этом не должен вращаться. "Если ты посмотришь на мяч при подаче Федерера, то он движется ровно вверх-вниз, как лифт", – говорит Лундгрен.

2. ГОЛОВА
"Держи подбородок в одну линию с плечом подбрасывающей мяч руки и не своди глаз с мяча, пока не ударишь по нему ракеткой", – продолжает Лундгрен. Не поддавайся искушению перевести взгляд на то место, куда целишь, или на своего оппонента. Если повернешь голову, повернется и плечо, что сделает удар неточным.

3. БЕДРА
Представь себя сжатой пружиной, готовой разжаться при первой же возможности. "Тебе нужно развернуться прямо перед тем, как ракетка коснется мяча", – советует Лундгрен. Вначале только бедро, одноименное с рукой, которой ты подбрасываешь мяч, должно смотреть туда, куда подаешь. А в финале подачи ты должен весь повернуться к сопернику.

4. РАЗВОРОТ
"Коснись ракеткой мяча в максимально высокой точке: в этом случае шанс, что мяч перелетит сетку, выше", – рекомендует Лундгрен. Но помни: локоть бьющей руки должен быть за линией плеча все время – с момента подбрасывания мяча и до того, как струны ракетки коснутся его. Если не будешь следовать этому совету, пострадает не только качество подачи, но и ротаторная манжета плеча.



НАПРАВЛЕНИЕ
"Подавай оппоненту под слабую руку, – в свою очередь подсказывает Патрик Макинрой, также выигрывавший турнир Большого шлема. – То есть против правши лучше направлять свою подачу так, чтобы ему пришлось отбивать слева, а против левши – наоборот. Еще один вариант неудобной подачи – стараться попасть в корт так, чтобы мяч отлетел сопернику прямо в пупок".

16
раз подал навылет Роджер Федерер в том финальном матче

К июню 2009-го Роджер Федерер завоевал уже 13 чемпионских титулов на разных турнирах Большого шлема, включая многочисленные победы на Открытом чемпионате Австралии, США и Уимблдоне. Но последний из турниров этой серии – "Ролан Гаррос" – не покорялся ему, оставляя спортсмена без громкого титула обладателя карьерного Большого шлема. "Выходя на финальный матч, я чувствовал такой груз ответственности, будто мне предстояло играть все четыре финала турниров Большого шлема сразу", – вспоминает Федерер. Но он выдержал и в бою против Робина Содерлинга не уступил ни одного гейма на своей подаче.

P.S. 212 КМ/Ч – САМАЯ ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ ПОДАЧИ ФЕДЕРЕРА В ФИНАЛЬНОМ МАТЧЕ "РОЛАН ГАРРОСА" ПРОТИВ СОДЕРЛИНГА

ФОТО: EAST NEWS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: LUKE SHUMAN

12 ЧЕРТ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ В МУЖЧИНЕ

1. **Уверенность в том, что мужская дружба важнее женских планов.**

2. **Особенное отношение к своей матери.**

3 **Соревновательный дух и стремление быть первым.** Фраза “Давай на спор!” для большинства актуальна и в 10 лет, и в 35.

4. **Нежелание заниматься женскими делами.** Мы гладим, моем, стираем, шьем, но лучше бы мы этого не делали.

5. **Ревнивость.** Умеренная, но неизбежная.

6 **Стремление к выделению и обустройству личного пространства, будь то гараж, утепленная лоджия в квартире или предбанник на даче.** Главное, чтобы это был только твой уголок.

7. **Привязанность к любимой вещи.** Ведь правда же: если тебе нравятся эти кеды, ты будешь носить их до тех пор, пока носки не станут протираться через дырки в подошве.

8 **Привычка оценивающе разглядывать всех симпатичных женщин в радиусе 25 метров.** И флиртовать с теми, кто поблизости.

9. **Уверенность в собственной правоте.**

10 **Умение потратить деньги на дорогие “ненужные” вещи.** Примочка для гитары, литые диски для машины, мощнейший электрорубанок, большая породистая собака — разве без этого можно прожить?

11. **Приверженность какому-нибудь непостижимому, на женский взгляд, хобби.** Да, нам нравится клеить самолеты. Да, мы любим коллекционировать домкраты. Нет, не надо никому давать почитать мои книги про муравьев.

12 **Непоколебимая готовность рассуждать об автомобилях, мотоциклах, велосипедах, самолетах, сварочных аппаратах.** Причем не важно, кто слушатель.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. ДЛЯ 15% МУЖЧИН ПРОВЕСТИ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫХОДНОЙ — ЭТО ПОСВЯТИТЬ ЕГО СВОЕМУ ХОББИ

ПОСЛУШАТЬ

1–7 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ KUBANA

Станица Благовещенская, Краснодарский край, Россия

Российские промоутеры стараются не отставать от европейских, и на пятом фестивале Kubana лайн-ап заявлен солидный: в хедлайнерах — System of a Down, Wu-Tang Clan, Enter Shikari и The Prodigy, а также панк-звезды SKA-P, Flogging Molly, Pennywise и другие. Не обойдется и без примелькавшихся в наших краях Bloodhound Gang и Guano Apes.

5–12 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ SZIGET

Будапешт, Венгрия

Sziget — один из самых популярных европейских фестивалей, но главное, один из самых доступных для украинцев. Выступления Ника Кейва, Blur, Biffy Clyro, Franz Ferdinand вкупе с обширными возможностями для любого вида культурного отдыха (от игры в преферанс на пляже Дуная до уроков живописи) делают Sziget вполне разумным музыкальным мероприятием для отечественных меломанов.

23–25 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ READING

Рединг, Великобритания

Восемь сцен на любой музыкальный вкус, на которых выступят самые разные артисты и группы (от мировых знаменитостей вроде Green Day, Nine Inch Nails и Эминема до малоизвестных, но от этого не менее интересных коллективов), — ради этого стоит потратиться на визу и билет и отправиться в Англию.

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 АВГУСТА*

“РЭД 2”

Продолжение экшен-комедии о молодых сердцем (но не телом) ветеранов шпионского дела. Брюс Уиллис, Хелен Миррен и Джон Малкович снова сражаются со злом, стреляя изо всех видов оружия, и все это — в компании с Кэтрин Зета-Джонс и Энтони Хопкинсом. Потому что не стареют душой ветераны.

С 1 АВГУСТА

“Армагеддец”

Под этим чудовищным названием скрывается новая комедия от создателей “Зомби по имени Шон” и “Типа крутых легавых”. Пятеро друзей решают пройтись по барам, в каждом выпивая по рюмочке, и устоять на ногах. И вдруг — пришельцы...

С 8 АВГУСТА

“Элизиум”

2159 год, Земля перенаселена и в буквальном смысле задыхается. Богатые переселились на Элизиум и сделали себе там рай, на остальных им плевать. Но люди с Земли не хотят просто так сдаваться. И только душка Мэтт Деймон может всех спасти, если получится.

ПОСЕТИТЬ

14–19 АВГУСТА

Z-GAMES: THE SPIRIT OF ACTION

Крым, Сакский район, с. Поповка

Самый музыкальный из спортивных, самый спортивный из музыкальных — фестиваль Z-Games снова приглашает всех поклонников экстремальных видов спорта весело отдохнуть и увлекательно посоревноваться. Кайтбординг, вейкбординг, велофристайл, паркур и т.д. А в свободное от спорта время — вечеринки и концерты у моря. И лето удалось.

25 АВГУСТА

МТВ-МАРАФОН “СТЕЖКАМИ ОПРИШКІВ”

Рахов, Закарпатская область

Отличное мероприятие как для закаленного МТВ-оленя, так и для новичка. 6 зачетных категорий и два варианта трассы (85-километровая “Hardcore” с набором высоты 2950 м и 47-километровая “Любители” с набором высоты 1600 м) открывают массу возможностей проявить свой талант велогонщика и просто получить удовольствие от скорости и карпатских красот. www.velokiev.com

ПОИГРАТЬ

TOM CLANCY’S SPLINTER CELL: BLACKLIST

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

В шестой части этой шпионской саги спецназовец и без пяти минут Бэтмен по имени Сэм Фишер, вооруженный дюжиной высокотехнологичных гаджетов, отправляет на тот свет врагов мировой демократии. Игра на этот раз предлагает выбор: проходить уровни скрытно или под аккомпанемент взрывов и с пулеметом наперевес. Обещают также красочные сцены расправы с отрядами недругов при нажатии определенных комбинаций клавиш. В продаже с 20 августа.

THE BUREAU: XCOM DECLASSIFIED

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Мир впервые услышал историю о спецподразделении, занятом борьбой с пришельцами, задолго до выхода фильма “Люди в черном”. Еще в 1993 году дать отпор летающим тарелкам предлагала первая из игр серии XCOM. Очередное ее продолжение дает возможность тебе в роли агента ФБР Уильяма Картера расследовать признаки вторжения инопланетян в Америку 60-х. Стреляющие лазером автоматы Томпсона, джаз и миловидные дамы, оборачивающиеся пришельцами, — ну не красота ли? Релиз — 20 августа.

P.S. 16–18 АВГУСТА ВО ЛЬВОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОЙДЕТ ФЕСТИВАЛЬ “ЗАХІД-2013”. 3 ДНЯ, 50 ГРУПП. WWW.ZAXID.ORG

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ПОКА ПЕТУХ НЕ КЛЮНЕТ

Как одна автомобильная авария заставила меня почувствовать удовольствие от жизни.

ТЕКСТ: СТИВ АЛМОНД*

НА ТРЕТЬЕМ КУРСЕ КОЛЛЕДЖА я провел День благодарения с дальними родственниками на Лонг-Айленде. (День благодарения — традиционный праздник выражения признательности Богу, а равно семье и друзьям, за материальное благосостояние и доброе отношение. Отмечается в США после сбора урожая, в конце ноября — *МН.*) Сказать, что эта семья была неблагополучной, значит даже польстить им. Мать семейства была настолько бестолковой, что забыла вовремя поставить индейку в печь. Отец, развалив пузо перед телевизором, отпускал злобные шуточки с легким оттенком расизма. Дети непрерывно орали и жаловались. Когда мы наконец-то сели за стол вокруг недожаренной индейки, мамаша подняла взгляд к потолку и воскликнула со смесью радости и отчаяния в голосе: “Ну разве не прекрасно, что мы все собрались сегодня вместе?”

Какой бред! Существует много причин не любить День благодарения. Кошмарные передачи по ТВ, всюду очереди, любые поездки превращаются в испытание. Но моя главная претензия к Церемонии Пожирания Индейки состоит в том, что она заставляет нас изображать фальшивую благодарность. Это какой-то лозунг из книжек по личностному росту, притворяющийся праздником. “Будь благодарен,— словно кричит он.— А еще передай-ка мне тот соус”.

Целеустремленные парни этого терпеть не могут. Сама идея благодарности, добровольной или нет, нам неприятна. Она подразумевает, что ты абсолютно доволен ситуацией и своей жизнью, а ведь удовлетворенность — это смертельный враг амбиций. С какой стати мы должны быть благодарны за то, что имеем, если мы хотим гораздо большего?

Много лет у меня не было положительного ответа на этот вопрос. Я скакал по жизни с чувством глубокой и неизменной неудовлетворенности. Когда я заводил отношения с новой женщиной, ее привлекательность в моих глазах сразу обесценивалась — я был уверен, что (если поискать) обязательно найду кого-нибудь получше. Я не замечал своих реальных достижений, сканируя горизонт в ожидании Настоящей Удачи. Я был настолько завистлив, что мог разозлиться на приятеля, если ему приносили кусок пиццы больше моего. Недовольство было не просто топливом, на котором я работал: это и был мой двигатель.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

А потом, пять лет назад, моя мама попала под машину. И это не начало поучительной притчи, выдуманной от начала до конца. Мою дорогую, любимую мать действительно сшиб здоровенный пикап прямо во время семейного отпуска.

Это случилось ранним июльским утром на тихой улочке у спокойных берегов озера Тахо. Она пошла в магазин за кетчупом для внуков. Водителя пикапа ослепило солнце, он влетел в левый поворот и ударил ее передним бампером. Мама в состоянии шока попыталась подняться и продолжить путь — но не смогла.

Когда из больницы позвонили в первый раз, трубку взяла моя жена. Новости были вполне обнадеживающими. По телефону сказали, что мама отделалась синяками и испугом. Они возьмут несколько анализов, последят за ее состоянием несколько часов и отпустят домой. Вопрос лишь в том, успеет ли она приготовить ужин сегодня вечером.

Мы еще не успели выехать из дома в больницу, как поступил следующий звонок: мама слабела, давление у нее стремительно падало. Вечером ее перевели в больницу соседнего крупного города, Рино. Папа вернулся из Рино мрачный: у мамы обнаружили перелом тазовых костей.

На следующее утро мама попробовала встать и упала без сознания. Доктора заподозрили у нее внутреннее кровотечение. Я начал готовиться к мысли, что моя мама, вполне здоровая женщина в возрасте под 70, может умереть.

Я не слишком верю в чудеса. Но когда эта история закончилась, у меня было ощущение, что кто-то захотел преподать мне несколько уроков:

1) Радуйся, что твоя мама не получила более серьезных травм;

2) Радуйся, что твоя мама вообще осталась жива;

3) Радуйся, дурень!

МАМА ВЫЖИЛА И ВЕРНУЛАСЬ домой — она была вся в кровоподтеках, медленно двигалась и беспомощно улыбалась. Казалось, что за пару недель она постарела на десятилетие. Но она вернулась!

Конечно, удобнее было бы обойтись без этого эпизода, чтобы научиться радоваться жизни, а не принимать все хорошее как должное. Но уж как есть. Некоторым из нас требуется большое потрясение, чтобы посмотреть на окружающий мир по-новому. Мы живем как на дорожке стадиона: нам кажется, что, если мы остановимся понюхать розы и взглянуть на облака, кто-то обязательно обгонит нас в погоне за чем-то лучшим. Так что к черту розы, побежали!

Чем старше я становлюсь, тем лучше понимаю, что такой подход — заведомо проигрышная ставка. Потому что чем старше мы становимся, тем чаще нам приходится слышать плохие новости. Так уж устроена жизнь. И вот к этому мы бежим, уперев взгляд в гаревую дорожку?

ДА, Я ЛЫСЕЮ. НО ВСЕ ЖЕ КАКИЕ-ТО ВОЛОСЫ ЕЩЕ ОСТАЛИСЬ

Меньше чем через год после аварии у мамы обнаружили рак. А затем и я пережил немало неприятных дней — рак заподозрили у меня.

Я помню, как лежал в ожидании колоноскопии и думал: как же хорошо мне жилось от 20 до 40 лет. И как же мало я ценил это везение. Мне захотелось пнуть себя коваными сапогом прямо в зад, даже несмотря на колоноскопию. Я, черт возьми, все пропустил!

Но это бы не помогло.

Все, что я мог сделать, — и могу сделать сейчас — это пообещать исправиться и быть более благодарным судьбе. Да, я лысею. Но все же какие-то волосы еще остались. Да, я не смог написать Великий Американский Роман, но я хотя бы зарабатываю на жизнь своими текстами. Для молодого отца я выгляжу немного потрепанным, но, в конце концов, я же смог завести красавицу жену и двух маленьких детей, которые медленно, но верно уничтожают все содержимое нашего крохотного жилища. После многих лет агрессивного самобичевания я наконец начинаю ценить то, чего достиг.

Я все равно не превратился в тех парней, которые на День благодарения зажигают свечи и заставляют всех произнести молитву коренных американцев. Это все равно кажется мне слащавым детским сюсюканьем.

Но главная идея все же верна. Мы должны быть благодарны за те дары, что дала нам жизнь,— не только за еду и питье, но и за тех людей, которые нас любят, пусть и не идеально, но настолько хорошо, насколько они могут. Мы должны радоваться тому здоровью, которое у нас есть, и тому, что мы вообще живем,— на самом деле это поразительное чудо. Если тебе 20, 25 или 30 лет — послушай пятидесятилетнего дядьку, не пропусти свою жизнь.

Хватит уныния и нервов. Если посмотреть в масштабе Вселенной, нам всем несказанно повезло. И пора уже ощущать себя соответственно. ■

ОБ АВТОРЕ: Стив Алмонд — американский писатель и публицист, автор 10 книг. Его книга Candyfreak (2005) вошла в список бестселлеров газеты The New York Times.

БЕЗ ТОРМОЗОВ

ВЕЛОГОНЩИК ДЕНИС ДМИТРИЕВ ДВА РАЗА СТАНОВИЛСЯ ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ ПО СПРИНТУ НА ВЕЛОТРЕКЕ. НАМ С ТОБОЙ ДЕНИС РАССКАЖЕТ ПРО СПОРТ, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗВИВАЕТ КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ, КАК У СПОРТКАРА, И РЕШАЕТ ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ НЕ ХУЖЕ ШАХМАТНОГО ГРОССМЕЙСТЕРА.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ВЕЛОСИПЕД

Модель: Look L96

Основной материал: карбон

Вес: 7200 г

Стоимость рамы: €7000

ПОЛОТНО

Длина: 333 м

Максимальный угол наклона на вираже: 42°

Материал: сибирская лиственница

ТРЕНЕРЫ КАЧЕНИЯ

3 шага Дениса на вершину мирового рейтинга

1 ПОЧУВСТВОВАЛ СКОРОСТЬ

В детстве я чем только не занимался: футбол, плавание, дзюдо, шоссейные велогонки. Но остался в результате в гонках на треке. На крючок меня поймали скорость и адреналин. Когда приходишь на велодром, запах скорости чувствуется сразу. Жесткий, мощный велосипед, сумасшедший вираж и страх. Никогда не забуду возбуждение, которое испытывал, когда приезжал домой после первых тренировок.

2 РАЗВИЛ СИЛУ

Своим успехом я обязан тренеру Александру Толоманову, который много лет работал в Японии, Иране и Польше. Раньше нас, спринтеров, тренировали по старинке. Считалось, что главное для гонщика — это наматывать километры на велосипеде. Он же ввел современную методику — спринтеру нужна взрывная сила. И мы стали тренировать именно ее. В том числе уделяя много времени работе в зале со штангой.

3 ПРИОБРЕЛ ОПЫТ

Серебряной медалью на чемпионате мира – 2013 в Минске я обязан новому тренеру российской сборной, французу Бенуа Виту. Когда он пришел в команду год назад, внешне тренировочный процесс изменился не сильно, но он смог нас организовать, настроить на победу и обучить тонким нюансам. Его подсказки по тактике бесценны.

ХОРОШО СИДИ

Пара советов от чемпиона чайнику

ВТИРАЕМ ОЧКИ

По полотну велодрома ездят не только спринтеры. Узнай, что еще интересного происходит на треке.

ДЕНИС ДМИТРИЕВ

Родился: 23.03.1986

Рост: 176 см

Вес: 87 кг

Серебряный призер чемпионата мира – 2013, двукратный чемпион Европы, занимает первую строчку в рейтинге Международного союза велосипедистов среди спринтеров.

ГОНЩИК

Максимальный крутящий момент: 420 Нм

Максимальная мощность: 2,5 кВт

Максимальная скорость: 74 км/ч

Кейрин

Культовая гонка, которая родилась в Японии, а теперь входит в программу Олимпийских игр. Длина дистанции — 2 км. В начале гонки группа спортсменов двигается за мотоциклом, который постепенно разгоняется с 25 до 50 км/ч. Последние 600–700 м велосипедисты соревнуются в спринте. Дистанция слишком велика, чтобы выиграть ее только за счет силы, так что в кейрине крайне важна тактика. В Японии на треке разрешается толкаться, поэтому дисциплина считается контактной и травмоопасной.

Гонка по очкам

Длина дистанции — 40 км. Цель гонки не прийти первым на финиш, а набрать как можно больше очков. Очки начисляются раз в 10 кругов 4 гонщикам, которые первыми пересекут финишную линию. Первый получает 5 очков, второй — 4 очка и так далее. За отрыв от всех соперников на один круг дается 20 очков.

Гонка с выбыванием

15-километровая гонка, в ходе которой из соревнования каждые два круга выбывает спортсмен, пересекший финишную линию последним. Последние три гонщика, оставшиеся на треке, соревнуются за места на подиуме.

Омниум

Двухдневная гонка, вошедшая в 2012 году в программу Олимпийских игр. Состоит из 6 дисциплин, в которых проверяются как спринтерские качества гонщика, так и выносливость. На данный момент считается самой зрелищной на велотреке.

ВЫБОР И УСТАНОВКА СЕДЛА

У мужчины расстояние между седалищными костями, как правило, 12–13 см. Выбирай седло так, чтобы эти кости обязательно опирались на него. При этом седло должно быть установлено под небольшим наклоном вперед — так, чтобы его передняя часть не давила на промежность.

ВЫСОТА СЕДЛА

Чтобы правильно давить на педаль, нужно выбрать раму под свой рост и качественно настроить седло по высоте — так, чтобы в нижней точке траектории педали твоя ступня стояла параллельно земле, а нога была слегка согнута в колене. В верхней точке нога должна быть согнута под углом 90 градусов.

БУДЕШЬ НАШИМ КОРОЛЕМ

Пять причин, по которым спринт на треке называют королевской дисциплиной.

1 ДУЭЛЬ

Спринт состоит из двух частей — это квалификация и собственно спринтерская борьба. Цель квалификации — отобрать 24 гонщика, которые быстрее всех проедут двухсотметровку. А потом начинаются спринты — первый в списке по результатам квалификации встречается на полотне с 24-м, второй — с 23-м и так далее. Причем у сильного гонщика нет права на ошибку даже при встрече со слабым соперником — борьба ведется на вылет.

2 ВЕЛОСИПЕД

У трекового велосипеда самая простая конструкция из всех спортивных. Рама, руль, колеса, две звездочки, цепь и педали, много жесткого и легкого карбона, мало металла. А вот для езды на нем нужна сноровка. Чуткий руль с расстоянием между ручками 38–40 см, тормозов нет, дополнительных передач нет, педали крутятся вслед за колесом. Чтобы ускориться, достаточно посильнее на них нажать, а вот замедлиться гораздо сложнее: когда пытаешься сопротивляться вращению педалей, мышцы ног буквально рвет на части. Это хорошо, если хочешь подкачать квадрицепс, но на соревнованиях во время тактической борьбы сильно утомляет.

3 ТАКТИКА

Спринт на треке не похож на спринт у легкоатлетов — спортсмены не рвут вперед со старта. Наоборот, первые два круга они стараются занять позицию за соперником, чтобы во время заключительного третьего скоростного круга проехать часть дистанции в его аэродинамической тени. Когда в процессе соревнований ты видишь, как два сильнейших гонщика, неуверенно виляя, ползут по полотну, — это они разыгрывают гамбит, похожий на шахматный, внезапно замедляясь и делая ложные рывки, чтобы выманить соперника вперед. Движение змейкой нужно, чтобы погасить скорость и не выкатиться вперед, — ты же помнишь: притормаживать, давя ногами на педали, себе дороже.

4 ФИЗИКА

Неизвестно, как великие спринтеры учились в школе, но законы физики в приложении к велотреку они знают назубок. Например, любимый прием гонщиков — это преобразование потенциальной энергии в кинетическую. Для этого перед третьим финишным кругом спортсмены заезжают как можно выше на вираж. Дистанция неизбежно увеличивается, но зато, накопив потенциальную энергию, они получают существенное преимущество в скорости, резко спускаясь вниз, что часто позволяет им оторваться от соперника на финишной прямой.

5 МОЩЬ

Тактическая борьба всегда заканчивается скоростной гонкой, в ходе которой спортсмены полностью выкладываются за считанные секунды. Решающим считается участок в 100 м от последнего виража до финиша. Сильному гонщику требуется всего 5 сек., чтобы преодолеть это расстояние, и он выкладывается полностью. Поэтому все спринтеры так не похожи на остальных велосипедистов. Мы большие и мощные. ■

ДЕНИС О СВОИХ КУМИРАХ НА ТРЕКЕ

Сэр Крис Хой

Одиннадцатикратный чемпион мира, шестикратный олимпийский чемпион

Он из тех спортсменов, которым от природы было дано не очень много, но они умеют компенсировать эту нехватку интенсивной работой. Я знаю, что на тренировках он не раз доводил себя до такого состояния, что в прямом смысле слова падал с велосипеда от усталости. О его упорстве говорит хотя бы тот факт, что настоящего успеха он добился только после 30 лет.

Сергей Копылов

Трехкратный чемпион мира

Уникальный гонщик, виртуозно владеющий велосипедом. Однажды, выиграв чемпионат мира, он проехал целый круг по треку на одном заднем колесе велосипеда, держа в руках цветы. Я думаю, за всю историю велоспорта это мог сделать только он. Именно благодаря таким гонщикам трек был популярен в СССР. Про знаменитый велотрек в Туле, на котором часто выступал Копылов, рассказывают, что при Советском Союзе на тренировки сборной приходили даже бабульки с семечками и секундомерами, а на соревнованиях никогда не хватало места на трибунах, и зрители залезали на деревья в окрестностях трека.

ФОТО: ИТАР-ТАСС, GETTY/FOTOBANK

СТОИТ ЛИ ЖЕНИТЬСЯ ИМЕННО НА НЕЙ?

ЭКСПЕРТЫ МН РАССКАЖУТ, КАК ПРОВЕРИТЬ СВОИ ЧУВСТВА АЛГЕБРОЙ И УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВОТ ЭТА ДЕВУШКА ПЕРЕД ТОБОЙ — ИМЕННО ТА, С КОТОРОЙ СТОИТ ПРОЖИТЬ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ.

ИГНОРИРУЙ ПЕРВЫХ ПЯТЬ-ШЕСТЬ...

...советует профессор математики Университета Нового Южного Уэльса (Австралия) Брюс Браун.

Это звучит совсем не романтично, но твоя подруга — случайная переменная в уравнении счастья твоей жизни. Профессор Браун предлагает применить на практике математическую "теорию оптимальной остановки случайных процессов". Суть ее вот в чем: если тебе нужно выбрать что-то одно из множества, отсмотри без принятия решений первые 37% претенденток. А потом остановись на первой же, которая оказалась лучше всех предыдущих. Исследование компании Durex показывает, что у среднемирового мужчины в течение жизни случаются более-менее продолжительные отношения с 13 женщинами. Если ты движешься примерно с такой же динамикой, просто запомни: первые пять-шесть романов даже не рассматриваются как повод к женитьбе.

☐ **НЕТ...**
Если ты только что пришел из армии и она первая согласилась быть близкой тебе.

☐ **ДА...**
Если она лучше всех твоих предыдущих.

ХОРОШАЯ ЖЕНА — ЭТО ЭНЕРГИЧНЫЙ ДЕЛОВОЙ ПАРТНЕР...

...говорит антрополог Джин Смит, специалист по отношениям.

"Самые крепкие пары воспринимают друг друга не как любовников, а как потенциальных деловых партнеров, — сообщает Смит. — Позволишь ли ты ей принимать решения от твоего имени? Уверен, что эмоции не будут мешать ей трезво смотреть на вещи? Схожи ли ваши представления о будущем?" Ответь на эти вопросы спустя год-полтора после начала отношений, когда отойдешь от первой влюбленности. А затем проверь свои бойцовские навыки: пары, которые частенько спорят, больше довольны жизнью, сексом и дольше остаются вместе.

☐ **НЕТ...**
Если ты берешь все ответственные дела на себя (ведь "она все равно все испортит").

☐ **ДА...**
Если ты доверяешь ей принимать ответственные решения. Если вы часто спорите, но быстро миритесь.

ЕСЛИ ОНА ЗАЩИЩАЕТ ТЕБЯ И ДЕЛИТСЯ СПЛЕТНЯМИ — ЖЕНИСЬ...

...говорит приматолог Даремского университета доктор Джо Ситчел.

Доктор Ситчел утверждает, что семейные правила приматов, обусловленные требованиями эволюции и прошедшие проверку миллионами лет, — и есть ориентир для людей. "Взять, к примеру, южноамериканских обезьян тити, живущих в прочных союзах, — предлагает Ситчел. — Самка тити всегда отстаивает интересы своего самца, а если нужно — защитит его и физически. Кроме того, самка готова отказаться от неких безусловных ценностей — например от еды или убежища, — чтобы следовать за своим партнером". Если твоя подруга защищает тебя — например от острого на язык приятеля — или просто поддерживает, когда ты работаешь допоздна, — покупай кольцо. "Кроме того, "женатые" обезьяны вычесывают друг друга, — не может остановиться Ситчел. — У человека эквивалентом вычесывания стали сплетни. Так что если она делится с тобой последними слухами, да и ты в ответ не молчишь, — вы подходите друг другу".

☐ **НЕТ...**
Если она думает только о себе и не обсуждает с тобой последние сплетни.

☐ **ДА...**
Если она защищает тебя от серьезных угроз (например от своей мамы).

ФОТО: ALEX YOUNG

УМЕЙТЕ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ПОРОЗНЬ...

...советует Аманда МакАлистер, глава отдела семейного права юридической фирмы Russell, Jones & Walker (Великобритания).
"Будущий провал семейной жизни можно предсказать задолго до свадьбы, — уверена МакАлистер, которая уже 13 лет занимается разводами. — Хорошая супруга не станет ревновать к твоим увлечениям". К примеру, если она закатывает глаза, когда ты сообщаешь, что идешь с друзьями смотреть футбол, — знай: ваш брак не сложится. Кроме того, МакАлистер предостерегает: не надевай кольцо под внешним давлением: "Кто бы ни торопил тебя с женитьбой — невеста, твоя семья или сам Янукович, — не спеши. Если это не будет стопроцентно твое решение — кольцо продержится на пальце недолго".

☐ **НЕТ...**
Если ты собираешься сделать предложение только потому, что она или ваши родственники давят на тебя.

☐ **ДА...**
Если вы уважаете интересы друг друга.

ЕСЛИ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ МИНИМАЛЬНА, МОЖНО ИГРАТЬ СВАДЬБУ...

...говорит старший научный сотрудник Национальной статистической службы Великобритании Карен Гаск.
"Отнесись к чужой статистике как к прогнозу на свое будущее", — предлагает Гаск. Вы оба зарабатываете и успешны в профессии? Что ж, вероятность того, что вы долго проживете вместе, на 50% выше, чем у тех, кто не может этим похвастать. Самые успешные в браке — мужчины, надевшие кольцо в возрасте 30–34 лет. Вне этого диапазона везет лишь тем, кто близок друг другу по возрасту. "Если разница в возрасте не более двух лет — все в порядке. Каждый дополнительный год снижает шансы на счастливый брак на 5%", — констатирует Гаск. А если ее родители развелись, то вероятность, что она рано или поздно оставит тебя одного, вырастает вдвое. ■

☐ **НЕТ...**
Если ее родители развелись или ваша разница в возрасте существенна. Ну или думай сам.

☐ **ДА...**
Если ты карьерист, тебе слегка за 30 и в детстве вы смотрели одинаковые мультфильмы.

ПУТЬ НА САМЫЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ДОЛЖНОСТИ ВЫСТЛАН САМЫМИ НЕСЕРЬЕЗНЫМИ ВОПРОСАМИ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ТАКИМИ ОНИ МОГУТ ПОКАЗАТЬСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД. МЫ УСТРОИЛИ СПЕЦИАЛИСТАМ ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА ДОПРОС С ПРИСТРАСТИЕМ, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО И ЗАЧЕМ ОНИ МОГУТ У ТЕБЯ СПРОСИТЬ НА СОБЕСЕДОВАНИИ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ.

ТЕКСТ: ЭД ЧИППЕРФИЛД

СЕГОДНЯ, КОГДА ОДНИ работодатели проверяют своих потенциальных сотрудников на детекторе лжи, а другие роются в соцсетях в поисках компрометирующих фото, неполиткорректных статусов или чекинов в злачных местах, нечего удивляться тому, что и на, казалось бы, обычном собеседовании вопросы становятся все изощреннее.

Мы попросили шестерых специалистов по рекрутингу, работающих на компании из разных отраслей, выдать свои самые подлые, самые острые вопросы и самим дать на них те ответы, которые они хотят услышать.

1. “Если бы вы были динозавром, то каким именно?”

● **Роб МакИннес, Essential Recruitment**

“Этот вопрос отсеивает кандидатов, которые не умеют думать вне рамок”, — говорит МакИннес. Ключ в образном мышлении. Перед собеседованием продумай, какие качества должен продемонстрировать идеальный претендент на эту должность. “Запомни пять главных черт и применяй их в ответах на вопросы”. Тебя могут спросить, каким бы ты был автомобилем, политиком, мировой знаменитостью или вымершей рептилией, рассчитывая, что в ответе ты выдашь свою сущность.

Если ответ слишком прост, это говорит о том, что ты, похоже, не можешь работать в стрессовых условиях: “Выберешь тираннозавра — скорее всего, ты просто сказал первое, что пришло тебе в голову, потому что замкнулся и потерял способность свободно мыслить. Бронтозавр укажет на пассивность, что не годится для должностей, где нужно уметь быстро принимать решения. Лучший выбор — велоцираптор: они были стратегами и командными игроками с эффективной коммуникацией (не забудь пояснить это). Такие качества нужны на любой работе”. Главное, не перемудри: рекрутер может и не знать, что сисязавр — редкий вид пернатых динозавров, а не твое прозвище в соцсетях.

2. “Как бы вы описали себя?”

● **Рикки Иноуэ, Morgan McKinley**

“Фактически — это свободная тема, где каждый сам может выбрать, куда повернуть рассказ. Как раз

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: GETTY/FOTOBANK

это мне и нужно — я смотрю, как соискатель чувствует себя в ситуации, где все зависит от него", — говорит Иноуэ. Избегай банальностей вроде "Я считаю, что важную роль на работе играет коммуникация", лучше используй факты — например, расскажи, как однажды в ходе встречи заставил человека полностью изменить его точку зрения. Если же ты описываешь себя как того, кто все доводит до конца, вспомни, сколько успешных сделок ты закрыл.

Не вдавайся в слишком подробное и путаное повествование о своей жизни: "Мой прадед по отцовской линии происходит из казаков, но, когда ему было тридцать лет, его чуб затянуло в прялку..." "Если ты говоришь дольше двух минут, то наскучишь рекрутеру", — уверяет Иноуэ. Попробуй дома написать на бумаге свои преимущества и слабости, а дальше тебе останется только выстроить на их основе связный рассказ. Не бойся признать некоторые свои минусы. Умение трезво оценивать себя со стороны всегда приветствуется. Правда, о своей слабости к хреновухе лучше все же промолчать.

3. "Как вы будете выживать, если окажетесь на необитаемом острове?"

● **Ричи Нанда,**
Shield Guarding Company

В ответе ключевой является способность к стратегическому мышлению. Главное — знать, какие качества самые важные для выживания. "Ты должен четко представлять, что будешь делать с любой угрозой, которая может ждать тебя на этом острове", — говорит Нанда. Вспомни книги и фильмы на эту тему ("Робинзон Крузо", "Изгой"), передачи Беара Гриллса с Discovery (статью о нем ищи в майском номере 2012 года). Но не надо слишком усложнять ответ. Специалист по выживанию Джон "Лофти" Уайзман, 26 лет прослуживший в британском спецназе SAS (Special Air Service), считает, что для спасения хватит всего четырех вещей: воды, убежища, еды и огня (да и тот же Гриллс подтверждает это в своих передачах). Спроси о климате и местности, где расположен остров, прежде чем отвечать, и получишь дополнительный плюсик.

УШЛИ В ОТКАЗ

По результатам опроса 1000 рекрутеров удалось установить главные причины, по которым соискателям отказывают в работе. Вот они:

31% некомпетентность, недостаток знаний и опыта, низкая квалификация, непрофессионализм;

9% низкая мотивация;

6% ненадлежащий или неопрятный внешний вид, ложь и приукрашивание своих достоинств, завышенные зарплатные ожидания;

4% некоммуникабельность, завышенная самооценка и вопиющая безграмотность;

3% необоснованные амбиции или, напротив, отсутствие целеустремленности, а также общая неадекватность и неуверенность в себе;

2% низкий уровень интеллекта, частая смена мест работы, несоответствие корпоративной культуре, неубедительность и неумение преподнести себя, а также вредные привычки и алкоголизм.

4. "Если вы выиграете в лотерею, то будете продолжать работать?"

● **Саймон Долан,**
SJD Accountancy

Это тест на амбиции, который покажет, что ты хочешь от жизни — только денег или денег и чего-то еще. "Самый распространенный ответ: "Я буду чем-то заниматься, но, скорее всего, работать, как раньше, уже не буду", — рассказывает Долан. — Это говорит мне, что работа не слишком-то тебя интересует. Не ограничивайся этим ответом, попробуй лучше показать, что у тебя есть страсть". Это может быть работа в благотворительной организации или, наоборот, что-то исключительно эгоистическое. Если ты любишь поесть, расскажи, что откроешь ресторан. Если любишь спорт, скажи, что хотел бы спонсировать местную команду и помочь ей выбиться в лидеры. "Связав свои деловые планы с этой гипотетической кучей денег, покажешь, что ты не просто мечтатель, а человек, у которого есть идея, как развиваться". Любимый ответ Долана: "Вообще-то, я бы предпочел заработать деньги сам".

5. "Как вы действуете в конфликтной ситуации?"

● **Норман Берден, True North**

Это вопрос с подвохом — есть большая разница между разрешением конфликта и управлением конфликтом. "С помощью последнего можно добиться куда большего", — говорит Берден. Сделай упор на это. Так и скажи: иногда конфликт просто необходим. Опиши, как ты сам инициировал соревнование внутри отдела, чтобы повысить продажи, или намеренно столкнул разные стили, чтобы выиграть тендер. Можешь вспомнить классических "плохого и хорошего полицейских", конфликт которых часто помогает расколоть преступника в кино.

"Хорошее собеседование — это диалог, беседа", — говорит Берден, так что будь готов приводить примеры из своей жизни. Припомни, как тебе приходилось разруливать споры между друзьями, когда вы решали, как провести досуг. И вовсе не обязательно говорить, что шли вы при этом в пивнушку.

6. "Я задам вам шесть вопросов. Ответьте на них в любом порядке в соответствии с важностью".

● **Нил Оуэн,**
Robert Half Financial Services

"Эта дьявольская техника является проверкой — и не только твоей памяти, но и того, насколько твои приоритеты соответствуют ценностям компании", — говорит Оуэн. Перед собеседованием подумай, какие основные проблемы есть у твоего потенциального работодателя (не самый лучший имидж, сильные конкуренты и т.д.). "Отвечая на вопросы, поясняй, почему ты посчитал тот или иной из них более важным для компании, — говорит Оуэн. — Постарайся подкрепить свои ответы фактами, в том числе о том, как конкретно ты мог бы помочь решить (или уже решал в прошлом) ту или иную проблему".

Что ж, а теперь перечитай эти советы еще раз и — вперед на собеседование. С таким арсеналом ты, считай, уже одной ногой стоишь на следующей ступени карьерной лестницы. ■

РОК-Н-РОЛЛ МЕРТВ, А КРИС — УЖЕ НЕТ

БЫВАЕТ, ЧТО ИЗ-ЗА НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ РОК-ЗВЕЗДЫ РАНО ГАСНУТ. УЗНАЙ, КАК ЛЕГЕНДАРНЫЙ КРИС КОРНЕЛЛ ИЗ SOUNDGARDEN ВМЕСТО ГЕРОИНА ПОДСЕЛ НА ТРЕНИРОВКИ. СЕГОДНЯ ЕМУ 49, НО ОН В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ, ЧЕМ БЫЛ В 25, И УЖ ТОЧНО В ЛУЧШЕЙ, ЧЕМ РОДИВШИЕСЯ С НИМ В ОДИН ГОД ЮРА ХОЙ ИЗ "СЕКТОРА ГАЗА", ЕГОР ЛЕТОВ ИЗ "ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ" И ДЖЕФФ ХАННЕМАН ИЗ SLAYER.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

КРИС КОРНЕЛЛ ГОВОРИТ О 90-Х с улыбкой и досадой. Ему есть что вспомнить, но вспомнить он может не все. Вокалист группы Soundgarden был тогда рок-божеством со всеми атрибутами: мультиплатиновыми альбомами, толпами фанаток и шведским столом, сервированным всеми известными человечеству наркотиками. Еще бы, тогда в Северной Америке Soundgarden вместе с Nirvana и Pearl Jam называли "святой троицей". Однако скоро "святых" осталось двое.

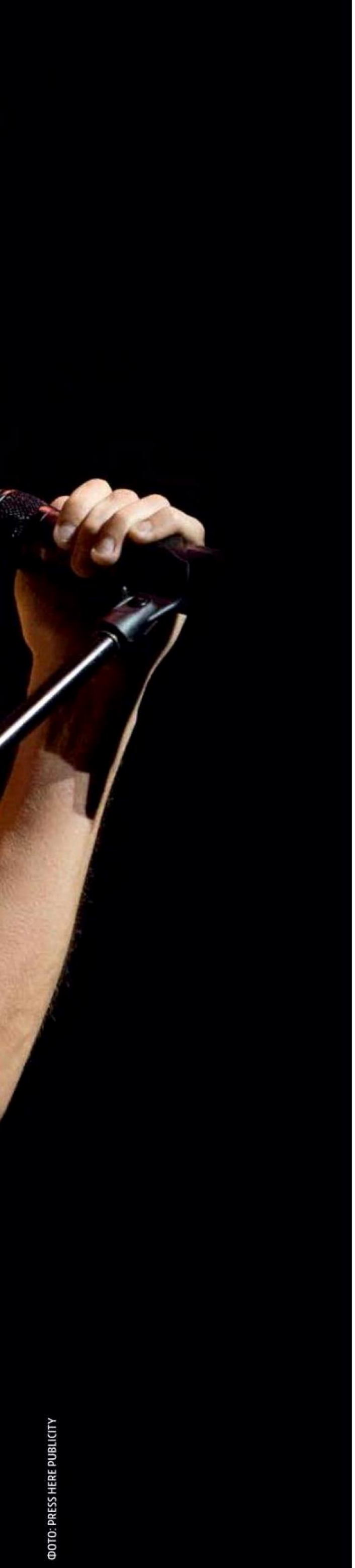


ФОТО: PRESS HERE PUBLICITY

Самоубийство Кобейна в 1994-м поставило точку в истории Nirvana, но не в списке жертв рока: смерть от героиновой передозировки Шеннона Хуна из Blind Melon в 1995-м и растянувшееся на годы мучительное умирание от наркотиков Лейна Стэйли из Alice in Chains — все это происходило вокруг Корнелла, и, как говорится, снаряды рвались все ближе к нему самому.

Любовь Криса к выпивке становилась проблемой. Она сыграла свою роль в распаде Soundgarden и едва не убила в зародыше следующую группу Корнелла — Audioslave: вокалист напивался так, что концерты приходилось просто отменять. К счастью, парень вовремя спохватился: "Я понял, что травлю себя в прямом смысле слова, — говорит сейчас 49-летний рокер. — Я стал хуже петь. Чтобы исправить ситуацию, я бросил пить и курить, а оказалось, что от этого мне стало проще не только петь, но и жить". Но это был только первый шаг. "Надо было не просто отказаться от вредных привычек, но и приобрести полезные", — добавляет Корнелл. Например, привычку тренироваться.

Гармония

Представь себе, сколько всех поводов забить на тренировки у рок-звезды: каждый день, каждую минуту для него открыты двери всех ночных клубов, закрытых вечеринок и спален фанаток. А теперь прибавь к этому стресс от плотного гастрольного графика и постоянной работы над новым материалом. Когда ты на нервах, а все вокруг непрерывно тусуются, мягко говоря, непросто вместо виски-колы взять в руки протеиновый коктейль и убедить себя, что циклические тренировки в итоге подарят "кайф бегуна", когда достаточно протянуть руку, и в ней окажется косяк.

"Поддерживать хорошую форму — тяжелый труд, — рассказывает о тех временах Крис Корнелл. — Внутренний голос постоянно пытался отговорить меня от попыток начать здоровую жизнь. Но я работал, работал и работал. И в конце концов настроился на нужный ритм, а тренировки перестали быть сражением с самим собой и стали естественной частью моей жизни".

Страсть

Главным для Корнелла на первом этапе было выбрать такой вид фитнеса, чтобы тренировки не превращались в рутину, а доставляли хоть какую-то радость. Найденное решение — велосипед, — вполне возможно, спасло ему жизнь. "Я обнаружил, что, крутя педали, выплескиваю излишки энергии и успокаиваюсь", — говорит Корнелл. Оказалось, колеса могут радовать не только, когда их глотаешь горстями, но и когда они наматывают километр за километром. Поэтому Крис проводит так много времени в седле — по 2 часа в день, 6 дней в неделю, и еще дороги выбирает не из легких.

"Я обязательно включаю в маршрут спринты с подъемами на холмы", — говорит Корнелл, а холмов вокруг дома, в котором он живет в Лос-Анджелесе, хватает. Два часа на тренировку в день слишком жирно? Но для Корнелла они — часть рабочего процесса. "Я сочинил немало песен, в том числе The Keeper для фильма "Проповедник с пулеметом", прямо на велосипеде".

Сцена

Постепенно к велосипеду добавился и спортзал, который, как оказалось, тоже жизненно необходим рокеру: если, крутя педали, Крис сочиняет материал для студийной работы, то, потея на тренажерах, готовится к изматывающим концертам.

"Раньше во время выступления я полностью выдыхался за 2 часа, — говорит он. — А сейчас, когда ухожу со сцены, чувствую, что смог бы выдержать еще часок. Плюс петь стало легче, да и мой вокальный диапазон расширился".

Что еще дали ему тренировки? Как насчет привычки всегда стремиться к новым целям? В свои 49 лет Крис и не думает почивать на лаврах: "Я еще не достиг вершины. Даже не приблизился к ней". ■

КРИС ТЕБЕ ЗАДАСТ

Хочешь тренироваться в темпе Корнелла? Держи плейлист, составленный из песен, которые он исполнял соло и в составе основанных им музыкальных коллективов.

РАЗМИНКА (90–115 BPM*):	ТРЕНИРОВКА В ЗАЛЕ (115–135 BPM):	ПРОБЕЖКА (160–180 BPM):
Chris Cornell — **Seasons (101)**	Chris Cornell — **You Know My Name (126)**	Soundgarden — **Never Named (166)**
Audioslave — **Drown Me Slowly (100)**	Soundgarden — **My Wave (127)**	Audioslave — **Gasoline (186)**

*Указана скорость исполнения музыки в BPM (beats per minute — ударов в минуту), рекомендованная для этой части тренировок.

ПРОХЛАДНО И ЛАДНО

НЕ УМИРАЙ ОТ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ, СДЕЛАЙ СВОЕ СОБСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ — ВКУСНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ, У КОТОРОГО НЕТ МИНУСОВ, КРОМЕ ТЕМПЕРАТУРЫ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ, ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

ПОМНИШЬ НАШ ПРИНЦИП: если что-то можно приготовить своими руками, мы именно так и сделаем? Ведь магазинное мороженое — это не только прохлада, но и щедрая порция стабилизаторов-эмульгаторов-консервантов, а нужны ли они твоему организму? Если у тебя на кухне есть холодильник, ты можешь обойтись без покупного пломбира в стаканчике. Доза холода в каждом из наших рецептов рассчитана на тебя и твою девушку. А если девушек у тебя больше — пропорционально увеличивай количество ингредиентов.

ВИТАМИНОЕ

ФРУКТОВЫЙ ЛЕД

Что нужно

200 г любых ягод
3 яичных белка
200 г сахара
1 щепотка молотых гвоздики, корицы и кардамона
Мед — по вкусу
Золотой ром — по желанию
Формы для льда
Палочки для мороженого (сойдут палочки для суши, которые можно найти в супермаркете)

Что делать

1. Ягоды максимально измельчи. Хорошо, если у тебя есть блендер, если нет — нож тебе в руки.
2. Все ингредиенты сливай в миску и толки. Можешь плеснуть рома по вкусу, но не переусердствуй, иначе твой лед так и останется жидким. Залей немного воды, чтобы содержимое по консистенции напоминало пюре.
3. Теперь самое главное — пюре надо заморозить. Хорошо, если у тебя есть фигурные формы для льда. Если нет, заливай пюре в любую посудину, форма которой тебя устроит, втыкай палочки, убирай в морозилку. Будет готово, как затвердеет, — примерно минут через 40.

СЫТНОЕ

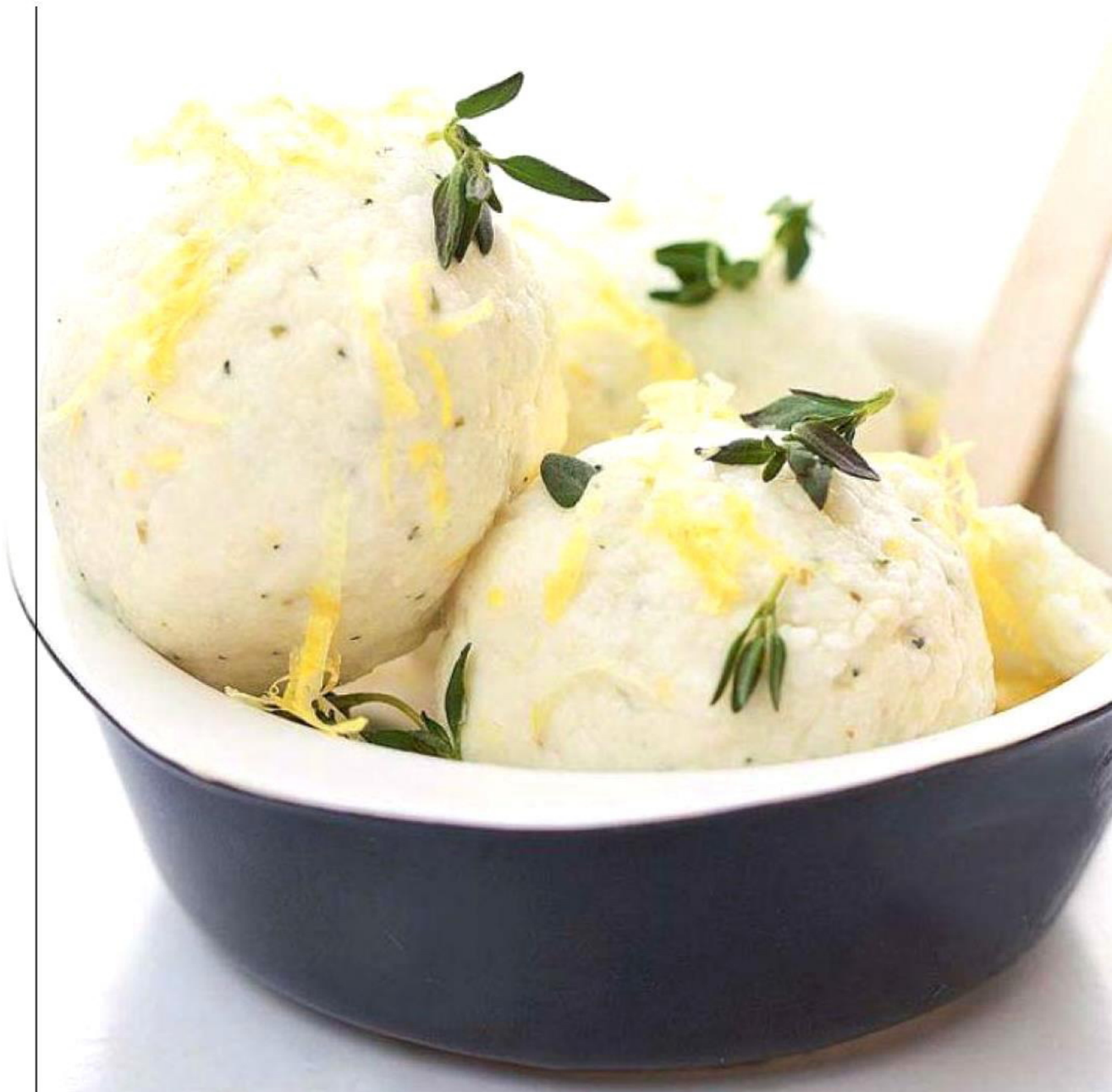
МОРОЖЕНОЕ С ГОРЬКИМ ШОКОЛАДОМ

Что нужно

500 мл жирных сливок (не меньше 30%)
250 г горького шоколада
5 яичных желтков
100 г сахара
2 щепотки молотого чили

Что делать

1. Для начала растопи шоколад. Хорошо, если у тебя есть микроволновка. Тогда мелко покроши плитку в глубокую посудину, ставь на слабый режим, грей минуты 3, периодически перемешивай. Если микроволновки нет, твой выбор — водяная баня. Ставь кастрюлю с водой на медленный огонь, а в нее — еще одну кастрюльку с мелко покрошенным шоколадом. Постоянно помешивай.
2. Хорошенько взбей желтки в большой миске, добавь туда сливки, влей расплавленный шоколад (все это — непрерывно помешивая). Напоследок сыпани сахара и перца и опять размешай.
3. Накрой миску пищевой пленкой и убери в морозилку. Каждый час доставай и перемешивай. Чем тщательнее мешаешь, тем меньше будут кристаллики льда в продукте — и тем нежнее получится мороженое. Повтори процедуру 3–4 раза.



ОСВЕЖАЮЩЕЕ

МОРОЖЕНОЕ С ТИМЬЯНОМ И ЛИМОНОМ

Что нужно

200 мл нежирного молока (не больше 1,5%)
125 мл жирных сливок (не меньше 30%)
4 яичных желтка
50 г сахара
2 г сушеного тимьяна
Тертая цедра одного лимона

Что делать

1. Слей молоко и сливки в одну кастрюлю, поставь ее на плиту. Как чуть разогреется — добавь цедру и тимьян. Потерпи до тех пор, пока смесь будет готова вскипеть, — и снимай с огня.
2. В миске смешай яичные желтки и сахар, вылей в кастрюлю, где уже плещутся молокопродукты. Как следует все перемешай и снова поставь на огонь.
3. Не отходи от кастрюли — перемешивай все, пока смесь не будет готова вскипеть. Сними с огня, процеди через сито или чистый кусок марли, залей в удобную емкость (например пищевой контейнер). Как остынет — накрой пищевой пленкой и спрячь в морозилку.
4. Каждый час доставай ее и перемешивай продукт. Повтори процедуру 3–4 раза, потому что чем тщательнее мешаешь... Ну, ты помнишь.

Благодарим за предоставленные рецепты повара и фуд-стилиста Константина Жука и путешествующего кондитера Суки Мамана (thetravellingchef.com)

КРАСИВО ВРУТ

КОГДА ДЕЛО ДОХОДИТ ДО ТАКОЙ ТОНКОЙ МАТЕРИИ, КАК МУЖСКАЯ КРАСОТА, НЕОБХОДИМА ЯСНОСТЬ. ЧТОБЫ ЕЕ ДОСТИЧЬ, МЫ ПРОВЕРИЛИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ 6 РАСПРОСТРАНЕННЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ ТВОЕГО ВНЕШНЕГО ВИДА.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Ты унаследовал лысину деда по материнской линии

МИФ Оставь в покое свою мать — она ни в чем не виновата. Ты лысеешь из-за дигидротестостерона, который образуется из тестостерона под действием специального фермента, вырабатываемого в волосяной луковице. В каком количестве вырабатывается этот фермент, на 80% зависит от наследственности. Но, согласно исследованию, опубликованному в журнале Nature Genetics, в облысении виноват набор генов, которые достаются тебе как от матери, так и от отца. Теперь держи хороший совет: чтобы не плакать потерявши, начинай бороться за свою шевелюру, пока она у тебя есть. Запишись к дерматологу, как только заметишь первые признаки алопеции. Врач научит тебя, как сохранить максимум волос на голове, даже если тебе достался набор генов, как у Котовского.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Зубы темнеют не только от красного, но и от белого вина

ПРАВДА Главные враги белоснежной голливудской улыбки — красное вино и кофе, однако зубы окрашивают и рислинги с совиньонами. “Как красные, так и белые сухие вина имеют кислую среду, в которой эмаль легко адсорбирует красители”, — говорит Артур Глосман, врач-стоматолог. Что же делать? Неужели ты должен навсегда отказаться от бокала хорошего сухого вина за ужином и чашечки кофе на ланч?

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Плохо пахнет изо рта? Скорее всего, виноват твой язык

ПРАВДА Ты можешь считать, что твое дыхание отпугивает окружающих, как пламя огнедышащего дракона, из-за повышенной кислотности, поддельного ополаскивателя для рта или котлет с луком и чесноком, но настоящую причину ты держишь за зубами. Это твой язык. Ученые установили, что на его бугристой поверхности размножаются аж 92 вида плохо пахнущих бактерий. Если они чувствуют себя на твоем языке комфортно, то мятные таблетки способны лишь ненадолго замаскировать их вонь. Более того, содержащийся в конфетах сахар — отличный источник углеводов для смердящих микроорганизмов. Марк Буренн, врач-стоматолог, рекомендует бороться с вонючими бактериями, которые не только отравляют твое дыхание и общение, но и вызывают кариес, с помощью жевательной резинки на ксилите. В присутствии этого сахарозаменителя вонючие микроорганизмы дохнут как мухи. Ну и не забывай по утрам вместе с зубами чистить язык. Если делать дополнительные движения лень, представь себе, что так ты расчищаешь микробные сугробы на твоем пути к очаровательным блондинкам, брюнеткам и прочим красоткам, которые не любят, когда от мужских комплиментов режет глаза.

Не волнуйся, тебе не нужно идти на такие жертвы. Просто закусывай вино сыром. "Сыры восстанавливают нейтральную реакцию pH на поверхности зубов после употребления сухого вина, и никакие красители твоей эмали больше не страшны — ни винные, ни кофейные", — успокаивает Глосман.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Чем чаще ты бреешься, тем быстрее, толще и темнее на лице растут волосы

МИФ Подростком ты борешься с пухом на лице, надеясь, что бог бороды оценит твои денежные вливания в индустрию одноразовых станков. К сожалению, твои старания никакого эффекта на количество или толщину волос на твоем лице не производят. На самом деле происходит следующее: "Отросшие волосы имеют зауженные, выгоревшие на солнце кончики, — говорит Нил Шульц, врач-дерматолог. — При бритье ты их срезаешь, оставляя толстые жесткие "пеньки" с острыми краями и более интенсивным цветом". Однако один скрытый побочный эффект у бритья все же есть: "Мертвые клетки эпителия поглощают свет, и твоя кожа кажется тусклой. Бритье не только борется с зарослями пуха на щеках, но и отшелушивает мертвые клетки с поверхности кожи лица, и она выглядит свежее", — утверждает Джошуа Цейчнер, врач-косметолог.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Ты благоухаешь по-разному, хотя используешь один и тот же парфюм

ПРАВДА Это не игра твоего воображения или воображения твоей подруги. Илиас Эрмениди, специалист крупнейшей в мире компании, занимающейся производством парфюмов, приписывает метаморфозы, которые аромат претерпевает на коже человека, изменению химического состава выделений, которые со временем скрывают. Так как же понять, какой аромат подходит тебе больше других? Эрмениди советует в магазине попробовать три или четыре аромата. "Если ты чувствуешь, что твое обоняние "забивается" во время процесса, дай ему отдых, вдохни запах кожи на внутренней, "не ароматизированной", стороне руки". Когда найдешь то, что тебе понравится, не покупай сразу. Надушись и поноси аромат на себе несколько часов или даже весь день, чтобы удостовериться, что он действительно твой.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Большие поры на коже никак не уменьшить

МИФ Расширенные поры бросаются в глаза, потому что нарушают монотонную гладкость твоей кожи. Причем на самых заметных частях твоего лица, которые одновременно являются и самыми сальными, — на лбу, носу и подбородке. Эти "кратеры" так сильно забиваются мертвыми клетками и жиром, что расширяются и превращаются в заметные бугорки. Но ты можешь бороться с ними, сейчас Нил Шульц научит тебя правильно комбинировать механические и химические способы очищения кожи от омертвевшего эпителия и глубоко проникающих в кожу загрязнений. "После душа поры раскрываются под действием влаги и высокой температуры. Не теряй времени, нанеси на кожу средство для механического пилинга (это может быть, например, скраб, а также пенка или гель для умывания; главное, чтобы в них содержались микрогранулы для механической обработки кожи) и осторожно помассируй проблемные зоны 10–15 секунд", — говорит Шульц. После этого используй средство для химического пилинга с гликолевой или салициловой кислотой — она хорошо растворяет жир, которым забиты твои поры. Если будешь делать так каждый день, то эффект на лице станет заметен уже через две недели. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОРА БЕЗВРЕМЕНЬЯ

АМЕРИКАНЦЫ ПРОСТО ПОМЕШАНЫ НА ПУНКТУАЛЬНОСТИ. ЧТО Ж, МЫ ОТЛОВИЛИ ОДНОГО ИЗ НИХ И ОТОБРАЛИ У НЕГО ЧАСЫ. ВСЕ ЧАСЫ. ПРИЧЕМ НА НЕДЕЛЮ. А ПОТОМ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ: КАКОВО ЭТО — ЖИТЬ, НЕ ЗНАЯ, КОТОРЫЙ СЕЙЧАС ЧАС, В ОКРУЖЕНИИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ КАЖДУЮ МИНУТУ СВЕРЯЮТ ВРЕМЯ.

ТЕКСТ: БРАЙАН СМИТ

ПОГОВОРКУ “СОЛДАТ СПИТ — СЛУЖБА ИДЕТ” в моем случае можно перефразировать “Брайан спит — время идет”: даже ночью я регулярно смотрю на часы. Проснувшись, чтобы перевернуться на другой бок, я прикасаюсь к своему телефону, и свет его экрана, как тюремный прожектор, разрезает темноту: 3:32 ночи. Два часа спустя я снова выныриваю из сна, нащупываю iPhone и еще раз проверяю, не проспал ли будильник.

К моменту, когда я утром доберусь до офиса, я сверю время десятки раз: часы в телефоне, часы на микроволновке, часы в телевизоре, в планшете... Мне кажется, что и в машине я на часы смотрю чаще, чем на спидометр.

Я, возможно, и не обратил бы на это внимания, если бы Men’s Health не предложил провести эксперимент: мне нужно неделю пробыть Человеком Вне Времени. Никаких часов и вообще никаких устройств, показывающих время. По плану я должен просыпаться, когда захочу, приезжать на работу, когда решу, что пора, и уходить домой, когда мне покажется, что на сегодня хватит. В теории, если я буду полагаться на естественные ритмы жизни, мой организм сам заработает как часы — пройдет головная боль из-за недосыпа, отпустят проблемы с желудком из-за того, что я ем в обеденный перерыв, а не тогда, когда надо, — короче, вся моя жизнь подстроится не под тиканье какого-то механизма, а под мои личные потребности.

Есть мнение, что время отобрало у нас свободу: “С первого звонка будильника утром время правит нашей жизнью, — говорит психолог Бетти Филлипс, которая часто консультирует своих клиентов по вопросам стресса, связанного с таймингом. — В конечном счете это становится бомбой с часовым механизмом, который тикает у нас в голове и теле”.

Возьмем, к примеру, Бразилию. В этой стране “встретимся в 4” может означать все что угодно — от полуночи до никогда. В опубликованном в 2011 году отчете Панамериканской организации здравоохранения говорится, что повышенное давление у взрослых бразильцев встречается реже, чем у жителей США, где пунктуальность ценится так же высоко, как яблочный пирог и Опра Уинфри. Ученые из Северо-Западного университета считают, что здесь есть прямая зависимость: озабоченность временем рождает нетерпеливость — постоянный внутренний стресс, который приводит к гипертонии. Другое исследование показывает, что высокий темп жизни и возросшая цена минуты толкают людей к таким нездоровым привычкам, как выпивка и курение, которые помогают сделать наконец передышку в гонке за секундами.

“Я СЧИТАЮ, ЧТО ЖИЗНЬ БЫЛА БЫ НАМНОГО приятнее, если бы мы утром вставали с солнцем, ели, когда голодны, работали на пике продуктивности и ложились спать, когда чувствуем сонливость, вне зависимости от времени”, — говорит британский эксперт по вопросам сна Нил Стэнли, который посвятил большую часть последних 30 лет исследованиям стресса.

ФОТО: JOSHUA SCOTT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

Я начинаю проверку его теории вечером в воскресенье. Я прошу свою жену дать клятву держать время в секрете от меня всю следующую неделю и очищаю свое жилище от часов — даже с мобильным телефоном приходится расстаться. Потом я откидываюсь на подушки и жду отхода в пустыню сна с тающими, как на картинах Дали, часами.

Я поправляю положение своей головы на подушке.

Я переворачиваюсь на правую сторону.

Потом приходят мысли: "А как я узнаю, что пора вставать? Что если я слишком долго пробуду в душе? Будет ли у меня время позавтракать или лучше купить бутерброд по дороге? Надо ли мне спешить в офис или я могу добираться неспешно?"

Я не знаю, сколько прошло времени до того момента, когда я наконец провалился в прерывистый сон. Уверен я только в том, что просыпался, как обычно, часто, только на часы посмотреть не мог, отчего беспокойство тут же возвращалось.

Когда я окончательно проснулся, то некоторое время лежал в полной дезориентации. В обычный день я бы нажал на кнопку "отложить" на будильнике и насладился несколькими минутами в полумраке комнаты, чувствуя себя в безопасности до отложенного звонка. Однако этим утром я сразу откинул одеяло, быстро принял душ, съел пару тостов и побежал к машине.

ПЕРВЫЙ НАМЕК НА ТО, ЧТО ЧТО-ТО НЕ ТАК, я получил, когда засхал на подземную парковку на работе. Передо мной предстало абсолютно пустое помещение, как будто в фильме про зомби, в котором на Земле остался только один человек. Такую же картину я увидел и когда поднялся на этаж: сквозь стеклянные двери на меня смотрел непривычно темный офис. Не ехать же обратно — я вошел, включил свет и первым делом расправился с часами на рабочем месте: заклеил скотчем ту часть монитора, где обычно высвечивается время, после чего включил компьютер и взялся за дела. Коллеги появились нескоро.

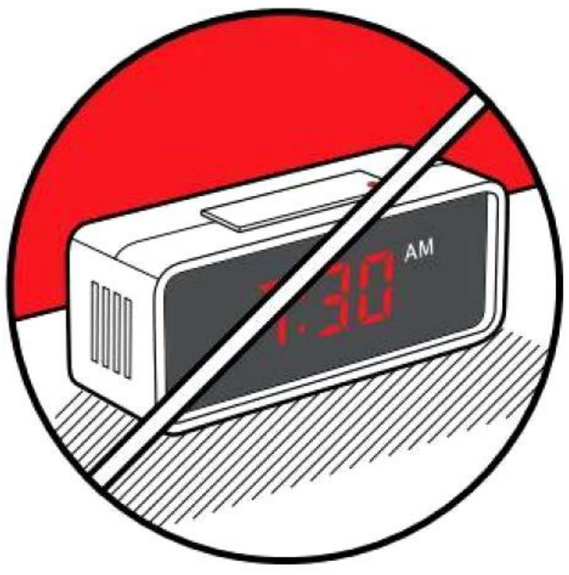
Завидовал ли я им? Наоборот — я наслаждался спокойствием,

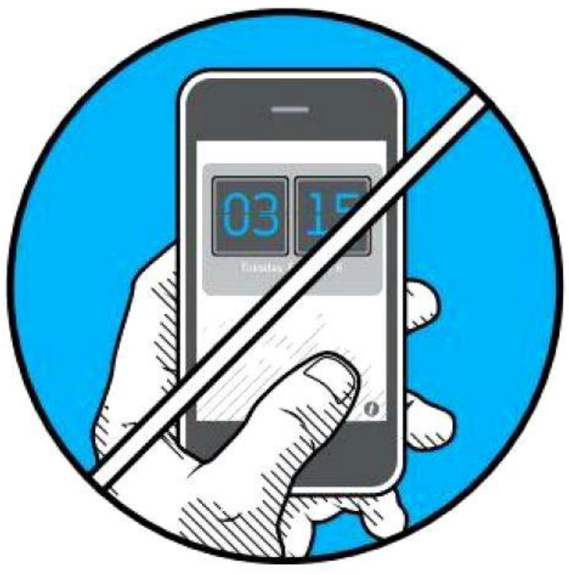
не говоря уже о чувстве гордости за то, что первый раз в жизни включил свет в офисе с утра. Случилась и еще одна странная вещь. Обычно, перед тем как взяться за работу, я исполняю ритуал оттягивания: иду за кофе, проверяю почту, Twitter, Facebook, пару сайтов газет. А в этот день я сразу же занялся работой: для меня времени не существует, а значит, нечего и оттягивать.

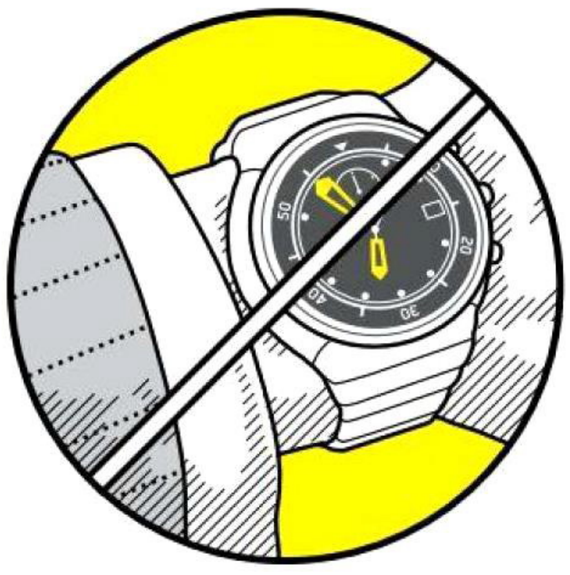
Интересно.

На следующий день я опять встал рано. Снова припарковался на пустой парковке и погрузился в тишину все еще темного офиса.

Постепенно я обнаружил, что уже ориентируюсь во времени и без часов. Солнце, например, садится, как я прикинул, часов в 9 вечера, мусоровоз приезжает за баками в 7 утра, а сосед выгуливает собаку в 7:30. Я как бы... плыл по течению времени, удивляясь не только тому, как быстро я адаптировался к этому новому существованию, но и тому, насколько приятным оно оказалось.







Происходящее напомнило мне детство, когда я знал, что пора идти домой, потому что солнце садилось, а не потому что так говорили стрелки часов. Я стал в целом чувствовать себя более спокойным, менее сдавленным, более свободным.

Когда я позже обсудил этот, как мне казалось, потрясающий факт с профессором психологии Университета штата Калифорния во Фресно Робертом Ливайном, он совершенно не удивился: "Я чувствую, что время течет спокойнее, когда я не смотрю на часы, — сказал он. — Я сам контролирую время, в противоположность зависимости от расписания, сковывающей других людей. Одержимость временем не даст ничего хорошего". Однако между Ливайном и мной большая разница. Он — сам себе хозяин, а у меня есть обязательства по времени перед семьей, перед коллегами, перед моей кошкой, наконец. Я мог жить по своим внутренним часам, но они — нет. "Ты вообще представляешь, сколько сейчас времени?" — спросила вечером жена, и было ясно, что ее раздражение затмило несуместность этого вопроса.

Мне стало труднее выполнять обычные поручения, например, приходилось задумываться, успею ли я в аптеку до закрытия. Не говоря уже о том, что я совершенно утратил возможность встречаться с кем-то. Мои приятели по баскетболу, конечно, не побили меня за опоздание на игру, но дали понять, что я — непунктуальное говно. И я не виню их.

Это было просто везением, что за неделю эксперимента мне не понадобилось никуда лететь или принимать лекарства по расписанию.

В БРАЗИЛИИ, КАК ГОВОРИТ ЛИВАЙН, члены семьи готовы ждать два часа, прежде чем делать вывод, что кто-то опоздал на день рождения ребенка. Уверен, у нас дети начнут вопить, клоуны паковать свои носы, а матери кипеть от злости куда раньше.

Нам может и лучше без часов, но дело в том, что наша культура вращается вокруг них. Решение окончательно отказаться играть в эти игры — это тупик. Правда, на пути туда можно многому научиться. В ночь на понедельник — последнюю ночь моего безвременья — я не проснулся ни разу и выспался просто великолепно. На этом можно было бы и закончить рассказ, но не могу не сказать, что в то утро я проспал.

После нескольких кругов по забитой парковке я поспешил в уже полный офис, волнуясь, что опаздываю на утреннюю встречу. Я приложил пропуск, бросил сумку на кресло и побежал в переговорную комнату в полной уверенности, что меня ждет недобрый взгляд начальника.

Внутри я не увидел никого. Встречу отменили. Все беспокойство было впустую. Сев за свой стол, я отклеил бумажку, которая закрывала часы на мониторе, и посмотрел на них. В следующий раз я сделал это только вечером. Да, время вернулось в мою жизнь, но быть его рабом, как раньше, я не собираюсь. Я здесь и сейчас. И этого мне достаточно. ■

ДАЙ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКУ

Простой совет для закоренелых любителей поглядывать на часы

Избегать любых подсказок о точном времени — все равно что сесть на диету, полностью исключив определенную группу продуктов: какое-то время ты, может, и продержишься, но в долгосрочной перспективе все будет мрачно. Так что лучше исключить лишь некоторые подсказки. "Проверяй время только, скажем, каждые два часа или в период, который тебе покажется двумя часами, — советует консультант по тайм-менеджменту и автор книги 365 Daily Affirmations for Time Management Джен Ягер. — Потом вознагради себя, если сможешь столько продержаться". Все еще одержим каждой секундой? Убери искушение. "Если у тебя есть часы на рабочем столе или на стене в офисе, передвинь их или загороди от прямого взгляда, — говорит Ягер. — И если это возможно, убери также время и дату с экрана своего компьютера".

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

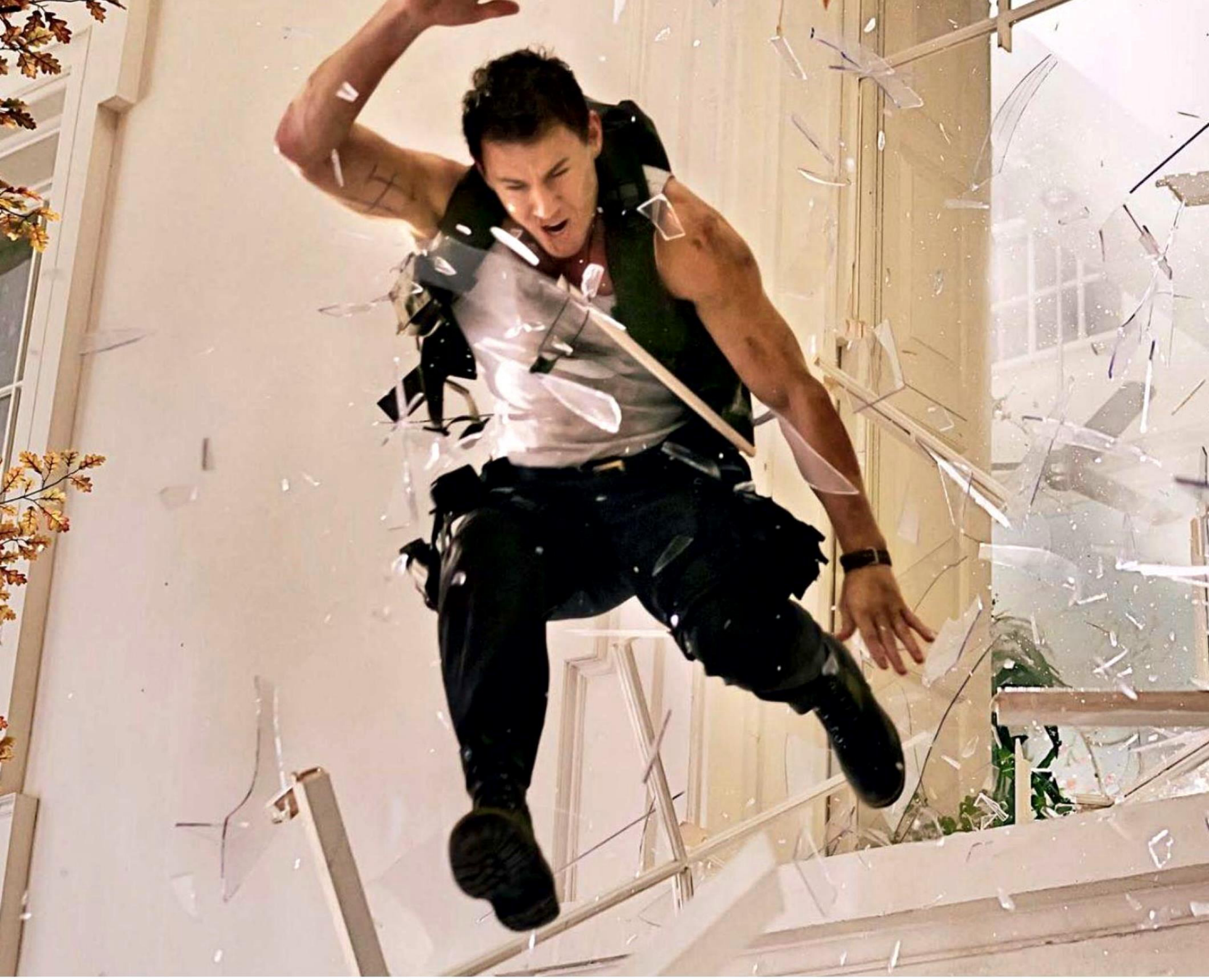
АЛАБАМС БРОН

33 года, прожитые актером Ченнингом Татумом, наполнены такими заурядными и предсказуемыми событиями, что написать его биографию можно с закрытыми глазами — если включить эрудицию и немного фантазии. Как же так получается, что его фигура вызывает интерес и у голливудских шишек, и у простых зрителей?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

КИЙ ЕНОСЕЦ

www.MensHealth.com.ua MH



ОН МОГ БЫТЬ ТАНЦОРОМ

Если ты захочешь увидеть Ченнинга в клипе Рики Мартина на песню She Bangs, у тебя ничего не выйдет. И не потому что крутые парни вроде Татума не снимаются в клипах некрутых парней вроде Мартина. Просто камера в этом видео не выхватывает мужских лиц из массовки, а именно где-то там, в массе танцующих, и пляшет наш герой. Так незатейливо начиналась карьера довольно разноплано-вого, но в целом бруталь-ного и выпукломышечного актера, которого ты, возможно, знаешь по фильмам "Бросок кобры", "Орел Девятого легиона", "Опасный квартал" или "Мачо и ботан", а твоя девушка, например, по фильмам "Дорогой Джон", "Клятва" или "Супер Майк". Но в 2000 году, в декабре которого на канале MTV начали крутить She Bangs, все эти кобры, клятвы и орлы были туманным будущим для 20-летнего Ченнинга, чьи затяжные отношения с фото- и кинокамерой только-только начинались.

ОН МОГ БЫТЬ ДЕРЕВЕНЩИНОЙ

Он родился в экономический кризис начала 80-х в штате Алабама (это на юго-востоке США). Мать Кей работала в авиакомпании, отец Гленн занимался строительством, заурядная такая семья (для полноты картины впиши в семейный портрет старшую сестру Пейдж и сводного брата Кристофера). Когда Чену было шесть, перебрались в Миссисипи (штат западнее Алабамы), на берега заболоченного залива знаменитой реки, по местным меркам — в деревню. В крови Ченнинга Татума ирландские предки соседствуют с французскими, немецкие — с индейскими, отсюда и такая цепляющая внешность (хотя чаще всего он выглядит, будто только что очнулся от хмельного сна; это явно ирландцы постарались). А вот имя с фамилией, хоть и непривычные на наш слух, ничего экзотического не таят — они староанглийские. Правда, если заглянуть в словарь, выяснится, что tatu по-английски — броненосец. Вполне соответствует амплуа Татума.

ОН МОГ БЫТЬ СПОРТСМЕНОМ

Из Миссисипи семья перебралась во Флориду. Учился Татум так себе: по его собственным словам, отвлекали девочки, мешала дислексия (это когда не получается так ловко читать и писать, как у всех остальных). Но ты же знаешь по американским сериалам: пока хорошо играешь за школьную команду, ты будешь хорошим учеником. Вот Ченнинг и играл: в такой и сякой футбол, в бейсбол, занимался легкой атлетикой и единоборствами. В итоге католическую школу он окончил со званием самого подкованного в спорте и атлетичного ученика, что позволило ему поступить в колледж и претендовать на карьеру футболиста (американского). Беда в том, что в колледже надо было учиться не только передавать пасы, поэтому Ченнинг бросил учебу и вернулся домой, поставив на спортивной карьере крестик.

ОН МОГ БЫТЬ СТРИПТИЗЕРОМ

Как любого нормального раздолбая, бросившего колледж, Ченнинга больше расстраивал тот факт, что ему не продают алкоголь в магазинах, нежели упущенные возможности. Крепкое спортивное тело было при нем, умение им пользоваться — тоже, и он пытался пристроить себя в любом месте, где платили. В одном интервью он говорит, что успел поработать на куриной ферме, в другом — что даже торговал ипотекой, но доподлинно известно, что в стриптиз он пришел с позиции кровельщика. 185 см молодого мускулистого тела развлекали дамочек в местном ночном клубе под псевдонимом Чен Крауфорд. Позже, в 2010-м, в разговоре с австралийским журналистом Ченнинг скажет, что танцевал он хоть и недолго, зато интересно: историй хватит на целый фильм. И такой фильм про Татума-стриптизера вышел. Называется “Супер Майк”, снял его сам Стивен Содерберг. Можешь посмотреть украдкой.

ОН МОГ БЫТЬ МОДЕЛЬЮ

Однажды на улице Майами Татума встретил агент по актерам, ищущий новые лица. Именно так Татум и попал в клип Рики Мартина. А когда тебя замечает один агент, замечают и все остальные. Карьера безвестного стриптизера не просто завершилась — она совпала с моментом вхождения Татума в рекламный бизнес. Нет, он не придумывал крутую рекламу, он был просто куклой, на которую надевали красивые шмотки такие бренды, как Emporio Armani и Dolce & Gabbana. Ченнинг появлялся в рекламе Pepsi и в журнале Vogue. И это, наверное, к лучшему, что ты узнал Татума, по сути, совсем недавно. В юности он выглядел как какой-то холеный гопник — очень уж дурацкое сочетание, можешь сам рассмотреть в Интернете. А для нас же появление Ченнинга на обложке — это как бы возвращение к истокам. Его первый выход на подиум случился в Майами в ноябре 2000 года — на модном показе журнала Men’s Health.

ОН МОГ БЫТЬ ПРОСТО ОТЦОМ

Эта роль удается Ченнингу не хуже любой другой, и исполняет он ее ровно так, как можно было бы ожидать. С будущей женой актрисой Дженной Дьюэн-Татум он познакомился на работе — на съемках фильма “Шаг вперед” (так обычно и бывает с теми, кто слишком занят карьерой или стесняется знакомиться с девушками в полевых условиях). Через два года они обвенчались, в 2009-м — поженились. 31 мая этого года у них родилась дочка Эверли. Как примерный отец XXI века, Татум не стал ждать в гости папарацци — в середине июня он сам выложил се-

ЕЩЕ ТРИ ФАКТА О ЧЕННИНГЕ ТАТУМЕ

1 В 2012 году журнал People поставил Ченнинга на первое место в списке самых сексуальных мужчин планеты. По словам актера, эта новость пришла к нему как раз после того, как он с женой мыл собаку, которую обгадил скунс. Собаку зовут Лулу, породу ее установить сложно, так как это помесь всего со всем, которую Татум взял из собачьего приюта в Алабаме.

2 Кинокритики трезво оценивают актерский талант этого выходца из модельного бизнеса. Все, чего Татум удостоился за свою почти 10-летнюю кинокарьеру, — это несколько номинаций на MTV Movie Awards в духе “лучший поцелуй”, “лучшая драка” и “лучшее исполнение роли без рубашки”.

3 Дислексию, которая мешала Ченнингу учиться, лечили медикаментозно. И пока избавлялись от одной проблемы, столкнулись с другой: из-за прописанных таблеток у парня стали случаться приступы серьезной депрессии, которые приводили к суицидальным мыслишкам. Прожив в таком состоянии год или два, Татум решительно отказался от дальнейшего лечения.

ФОТО: SONY PICTURES RELEASING INTERNATIONAL

мейное фото в Facebook с отточенной подписью: “Первый День отца в компании моих девочек”. Через три дня под фотографией было уже почти полтора миллиона лайков.

ОН МОГ БЫТЬ ЗВЕЗДОЙ СЕРИАЛОВ

От рекламных съемок до ТВ и кино — рукой подать, вопрос лишь в том, насколько тебе повезет и как энергично ты будешь ходить на прослушивания и собеседования. Надо отдать Ченнингу должное — он был очень живой куклой. Старая голливудская гвардия с каждым годом все старее, а публика как хотела видеть крепких молодых парней на экране, так и хочет. Татум был раскован и артистичен во время рекламных фотосессий (сказались занятия в Deena Levy Theatre Studio) — и его пригласили на кинопробы. Как водится, первая роль — незаметная, сериальная (“Место преступления — Майами”, 2004), однако уже в 2005-м он появился в полнометражном “Тренере Картере” и с тех пор не переставал сниматься. Бюджет фильмов становился все объемнее, а актерский состав — все пышнее. Очередная премьера блокбастера с его участием случилась на днях: в “Штурме Белого дома” босс Татум спасает самого президента США в исполнении оскароносного Джейми Фокса. К слову, Сергей Бодров даже звал Ченнинга на роль Чингисхана в свой фильм “Монгол”, но продюсерам идея не понравилась: не похож, мол, Татум на монгола. Тут и не поспоришь. На роль монгола взяли японца.

ОН СМОГ СТАТЬ ВСЕМ

И в этом его отличие от многих. Вопрос в том, что это: его везение или его заслуга? В жизни Татума особенно не за что и зацепиться, а тем не менее он — сверхновая звезда если не первой, то точно второй величины. Его биография скучна и знакома, как долларовая купюра, однако ты покупаешь журналы, обложки которых отданы ему, и читаешь о нем. Глядя на этого 33-летнего парня, явившегося из никому не известного алабамского городишки, любой подумает: у каждого есть шанс! В том-то и дело. Шанс есть у каждого. А взять и воспользоваться им решается не каждый, притом, что ничего сверхсложного не требуется: просто делай то, что умеешь делать, знай, чего тебе хочется, и не ной, если ты этого еще не получил. И главное, что для этого совсем не обязательно быть американцем с ирландско-французскими корнями. ■

ВЕС НЕ ВРЕД

Вкусная еда вовсе не обязана содержать кучу калорий. Возьми на заметку несколько простых рецептов, чтобы блюсти вес, не жертвуя удовольствием.

РЕЦЕПТЫ: КРИСТИНА БЕЙЛИ, ДИЕТОЛОГ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Ты хочешь сбросить несколько килограммов или просто держишь свой вес на заданном уровне? Вовсе не обязательно для этого каждый день давиться гречкой без масла. Диетолог с 16-летним стажем Кристина Бейли предлагает тебе альтернативу. Правда, придется побегать по магазинам — почти в каждом из этих рецептов есть необычный ингредиент, и его нужно будет найти. Впрочем, "побегать" — это тоже полезно, так что вперед!

ВЫБИРАЙ

- УСКОРИШЬ МЕТАБОЛИЗМ
- БЫСТРЕЕ НАЕШЬСЯ
- МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ
- ПОНИЖЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА

ФОТО: PIOTR GREGORCZYK

СКУМБРИЯ СО СПЕЦИЯМИ

Обрати внимание на входящую в этот рецепт тамариндовую пасту. Тамаринд — тропическое дерево вроде нашей акации. Его плоды (бобы) тоже зреют в стручках, а потом счастливые жители теплых стран употребляют их во всех возможных видах — хоть в рагу, хоть в компоте. Тамаринд не только вкусен, но и препятствует накоплению жира в организме (благодаря гидроксилимонной кислоте), помогает держать аппетит в узде, а заодно повышает уровень серотонина в организме — что делает тебя чуточку счастливее.

Ищи пасту в магазинах азиатских (к примеру тайских) специй.

НА 4 ПОРЦИИ

- 60 г пасты из тамаринда
- 1 ч. л. порошка чили
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 зубчик чеснока, выдави
- 2 ст. л. меда
- 1 горсть свежей мяты, мелко нарежь
- 4 куска филе скумбрии
- 2 пучка зеленого лука, нарежь

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Первым делом — маринад: смешай пасту из тамаринда, порошок чили, имбирь, чеснок, мед и мяту в неглубокой тарелке.
2. Сделай на филе скумбрии насечку острым ножом с обеих сторон и густо обмажь маринадом.
3. Положи скумбрию на бумагу для запекания, разогрей гриль в духовке и поджаривай рыбу до готовности — минут 10.
4. Вынь рыбу из духовки, посыпь зеленым луком. Подавай с овощами на пару или овощным салатом. И лимончик не забудь.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

490	ККАЛ
38	Г БЕЛКОВ
13,1	Г УГЛЕВОДОВ
4,9	Г САХАРА
32,4	Г ЖИРОВ
6,6	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

БУРРИТО С ФАСОЛЬЮ И КУРИЦЕЙ

Клетчатка в фасоли делает блюдо сытнее, а кальций из сыра участвует в сложной схеме расщепления твоих жировых тканей. Можешь наготовить начинки заранее и сворачивать буррито по мере необходимости. Это отличный способ быстро перекусить — уж точно лучше, чем давиться сникерсом из офисного автомата.

НА 8 БУРРИТО

- 2 куска филе куриной грудки без кожи
- 400 г консервированной фасоли
- 2 помидора
- 1 обычная луковица
- 1 красная луковица
- 1 кабачок цукини
- 1 красный сладкий перец
- 1 зубчик чеснока, выдави
- ½ пучка базилика
- 1 ч. л. тмина
- ½ ч. л. порошка чили
- 8 лепешек-тортилий или просто армянский лаваш
- Нежирный сыр моцарелла, натри
- Оливковое масло, соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Готовим соус, который итальянцы называют “пассата”: обычную луковицу мелко нарежь и поджарь на сковородке, спрыснутой оливковым маслом (пока лук не приобретет золотистый цвет). Очисти помидоры от шкурки (если шкурка не дается — ошпарь овощ кипятком), измельчи в блендере или натри на терке. Добавь к луку и протуши 10–15 минут, помешивая. Порежь базилик, кинь к помидорам, посоли и туши еще 15 минут, периодически помешивая. (Если лень возиться с пассатой, просто мелко поруби помидоры. Но будет не так вкусно.) Слей готовый соус в отдельную емкость.

2. Порежь овощи и курицу на кусочки. Спрысни сковородку маслом, разогрей, протуши овощи со специями 2 минуты. Добавь курицу, поджаривай еще примерно 5 минут (мясо приобретет золотистый цвет).

3. Добавь фасоль и томатный соус, перемешай, туши на медленном огне 6–7 минут. Выключи огонь и слегка помни фасоль толкушкой для картофельного пюре, перемешай. В таком виде начинка может храниться в холодильнике.

4. Когда соберешься поесть — разогрей лепешку в духовке, наполни смесью овощей и курицы, посыпь сверху тертым сыром. Заверни. Кусай.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

228	ККАЛ
14,4	Г БЕЛКОВ
35	Г УГЛЕВОДОВ
3,9	Г САХАРА
3,3	Г ЖИРОВ
1	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ЯИЧНИЦА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Простая мысль: если не жарить яйца, а запечь их на подушке из овощей, то можно обойтись без масла, а значит — без лишних калорий и жира. Ну а про сами яйца мы тебе и так уже все уши прожужжали: это дешевый источник белка и витамина D, яйца сдерживают выбросы гормона стресса кортизола (который может заставить организм запасать жир) и т.д., и т.п.

НА 2 ПОРЦИИ

- 1 красная луковица, мелко нарежь
- 2 сладких перца, нарежь дольками
- 2 зубчика чеснока, выдави
- 400 г помидоров, нарежь
- 1 ч. л. пасты харисса (или абхазской аджики — в общем, подойдет любой соус на основе чили с травами и чесноком)
- ½ ч. л. копченой паприки
- 1 пригоршня листьев петрушки
- 4 яйца
- Соль, черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 180°С. Вывали лук, перец, помидоры, чеснок и специи на сковороду (или в любую другую емкость для запекания), засунь в духовку. Доведи до кипения, закрой сковороду крышкой и туши еще 10 минут, пока перцы не станут мягкими. Добавь нарезанную петрушку и перемешай.

2. Сделай в смеси четыре углубления и разбей в них яйца. Поперчи.

3. Засунь обратно в духовку и подожди 5–6 минут, пока белки не схватятся полностью, а желтки еще будут жидковаты.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

239	ККАЛ
16,8	Г БЕЛКОВ
16,2	Г УГЛЕВОДОВ
15	Г САХАРА
12,1	Г ЖИРОВ
3,2	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ТАЙСКОЕ КАРРИ ИЗ КРЕВЕТОК

Ты сожжешь больше жира на тренировке, если будешь готовить на пищевом кокосовом масле (не перепутай с косметическим) — его компоненты здорово разгоняют метаболизм. А креветки — источник селена и цинка, которые важны для того же метаболизма и для нормального функционирования щитовидки. Кокосовое масло (ну и зеленую пасту карри, тоже экзотический продукт) ищи в крупных супермаркетах, магазинах азиатских продуктов или на просторах Интернета.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 клубень батата (сладкого картофеля)
- 1 красный сладкий перец
- 1 красная луковица
- 2 ч. л. кокосового масла
- 1 ст. л. тайской зеленой пасты карри
- 2 ч. л. куркумы
- 150 г зеленой фасоли, поруби стручки надвое
- 400 мл легкого кокосового молока
- 350 г крупных креветок, отваренных
- 1 горсть листьев шпината

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Нарежь соломкой батат, перец и луковицу. Нагрей масло в сковороде.
2. Туши пасту карри и куркуму 1–2 минуты, добавь батат, перец, зеленую фасоль, лук и кокосовое молоко. Туши 15–20 минут на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
3. Добавь креветки и шпинат, доведи до кипения и снимай с огня. Если готовишь напоказ, а не для себя, перед подачей на стол посыпь листочками кинзы.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

297	ККАЛ
23,6	Г БЕЛКОВ
21,5	Г УГЛЕВОДОВ
8	Г САХАРА
12,9	Г ЖИРОВ
6,6	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ЖАРЬ, КАК БОРИСОВ!

ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК СВОИМИ РУКАМИ И ДРУГИЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ ЖИЗНИ ОТ ДИМЫ БОРИСОВА, ИЗВЕСТНОГО РЕСТОРАТОРА И БРЕНД-ШЕФА ЗАВЕДЕНИЙ «БАРСУК», GASTROROCK, FOODTOURIST, «ОХОТА НА ОВЕЦ», «КАНАПА» И PIVBAR.

Жизнь одна, и нужно получать максимальное удовольствие от каждого дня, не впадая при этом в крайности. Важно чувствовать, что тебе в данный момент необходимо, прислушиваться к себе, жить в гармонии с собой. И конечно же, довольствоваться только тем, что достойно тебя, — то есть самым лучшим. Проводить время с людьми, которые тебе действительно дороги и интересны. Гаджеты выбирать только самые надежные. Продукты покупать только добротные и вкусные. И расплачиваться за свои скромные удовольствия с комфортом — премиальной картой, гарантирующей максимум привилегий.
Устроить праздник просто: достаточно хорошей компании, куска правильного мяса и простого рецепта для настоящего мужчины. Гриль или сковорода тоже не помешают.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

● Для начала надо выбрать в супермаркете хорошую говядину из быка мясной породы.

● Лучше взять стейк на кости из поясничной части с т-образной костью, так называемый ти-боун, или портерхаус. Хороший стейк, я считаю, — только на кости, потому что в одном куске ты сможешь почувствовать минимум 2–3 типа мяса с разным вкусом. Например, ти-боун захватывает и часть вырезки — идеально мягкой вдольпозвоночной мышцы, практически всю жизнь находящейся без движения, и более жесткую реберную часть. К тому же мясо на кости даст тебе еще и три разных степени прожарки. С краю оно зажарится больше, по центру будет medium, а так как кость забирает на себя максимальную температуру, то у самой кости мясо будет с кровью. Такая вот хитрость: от правильно выбранного куска мяса можно получить несколько разных вкусовых ощущений.

● Раскали любую поверхность — гриль или сковороду (желательно рифленую, чтобы уходила лишняя жидкость). Между углями и грилем должно быть 30 см.

● Ни солить, ни перчить мясо не надо, можно немного смазать его растительным маслом, чтобы не прилипало.

● На большом огне жарим стейк 1,5–2 минуты с каждой стороны (при толщине куска до 5–6 см), затем снимаем мясо с огня и солим щепоткой крупной морской соли. Для полноты вкуса стоит добавить чуточку черного перца или смеси перцев.

● А теперь возьми сливочное масло, добавь в него немного зелени или чеснока, положи на стейк, чтобы расплавилось, накрой стейк фольгой или крышкой и оставь на 5–7 минут, чтобы мясо дошло.

● Ну а если что-то пошло не так, как ты планировал, или тебе просто лень самому возиться с мясом — приходи ко мне в ресторан. И если ты захочешь расплатиться Visa Gold, лучше сделай это прежде, чем возьмешь десерт, ведь тебя будет ждать приятный сюрприз: в подарок ты сможешь заказать любые блюда или напитки из нашего меню на 10% от суммы чека. Или просто чашечку хорошего эспрессо.

БЛИНЧИКИ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Идеальны на завтрак или в качестве перекуса после кардиотренировки. Корица ускоряет метаболизм и снижает аппетит, а ягоды с низким гликемическим индексом гарантируют устойчивый приток энергии.

НА 4 ПОРЦИИ

- 60 г обычной пшеничной муки
- 60 г цельнозерновой муки
- 100 г овсяной крупы
- 3 ст. л. ксилита (или другого заменителя сахара)
- 1 ч. л. корицы
- 2 ч. л. соды
- 2 яйца, взбей
- 200 мл молока средней жирности
- 1 ст. л. пищевого кокосового масла
- 250 г замороженной черники

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Положи в блендер всю муку, крупу, 2 ст. л. ксилита, корицу и соду. Хорошенько перемолоти смесь.
2. Добавь яйца и столько молока, сколько потребуется для того, чтобы смесь превратилась в густое тесто. Еще раз хорошенько перемолоти.
3. Разогрей масло на сковороде и плюхни туда 4 ложки теста так, чтобы они приземлились отдельно друг от друга. Жарь 2–3 минуты с каждой стороны. Снимай блинчики со сковороды и не дай им остыть, пока будешь жарить остальное. Советуем накрыть глубокой тарелкой.
4. Засыпь ягоды в кастрюлю, добавь 1 ст. л. ксилита и немного воды. Доведи до кипения и вари на медленном огне 5 минут, пока ягоды не станут мягкими. Подавай блинчики с вареньем сверху.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

301	ККАЛ
11,4	Г БЕЛКОВ
45,7	Г УГЛЕВОДОВ
10,2	Г САХАРА
8,6	Г ЖИРОВ
3,3	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

СУПЕРЯГОДНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ

НА 4 ПОРЦИИ

- 200 мл обезжиренного греческого йогурта
- 1–2 ч. л. порошка из ягод асаи
- 350 г любых свежих ягод
- 1 банан, нарежь

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

83	ККАЛ
6,5	Г БЕЛКОВ
11,8	Г УГЛЕВОДОВ
11,1	Г САХАРА
1	Г ЖИРОВ
0,1	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Секретный ингредиент этого десерта — ягоды асаи, родом из амазонских джунглей. Диетологи приписывают асаи чудодейственные свойства — они и антиоксиданты (помогают восстановить мышцы после тренировки), и стимуляторы пищеварения, и средство от боли в суставах. Греческий йогурт ты без труда отыщешь в любом крупном продуктовом, а порошок из ягод проще заказать в Сети.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Помести все ингредиенты в миксер и взбей в однородную кремовую массу.
2. Вылей смесь в неглубокий контейнер для заморозки и поставь в морозилку на 2–3 часа, пока не затвердеет.
3. Вынь за полчаса до употребления и дай смеси подтаять.
4. Как вариант, ты можешь использовать замороженные ягоды. Тогда у тебя получится мягкое мороженое и морозилка не понадобится.

КОКТЕЙЛЬ-ЭНЕРГЕТИК С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

НА 1 ПОРЦИЮ

- 400 г свежего ананаса
- 1 ч. л. чая матча (маття)
- 200 мл обезжиренного молока
- 1 мерная ложка ванильного белкового коктейля в порошке

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

237	ККАЛ
22,1	Г БЕЛКОВ
27,7	Г УГЛЕВОДОВ
21,6	Г САХАРА
4,4	Г ЖИРОВ
1,1	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Выпей этот коктейль перед тренировкой для оптимальной потери веса. Зеленый чай богат антиоксидантами катехинами, которые, согласно опубликованным в American Journal of Critical Nutrition сведениям, помимо всего прочего, усердно истребляют абдоминальный жир — тот, что у тебя на брюхе. Для этого коктейля тебе понадобится порошковый чай матча (он же маття) — если ты присутствовал на японских чайных церемониях, ты видел этот ярко-зеленый продукт. Отыскать его несложно на полках магазинов с японской едой, еще проще — в Интернете.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Порежь ананас на куски.
2. Взбей в блендере с другими ингредиентами до гомогенной массы, заливай в емкость и отправляйся в спортзал.

БУРГЕРЫ С ИНДЕЙКОЙ

Каждые 100 г индейки — это целых 25 г питающего мышцы белка и всего 1,7 г жиров. Делай котлеты на гриле с открытым огнем или на гриле в духовке, а любимый майонез замени соусом из йогурта с мятой. И вкусно, и совесть чиста.

НА 4 БУРГЕРА

- 400 г фарша из индейки
- 1 зубчик чеснока, выдави
- 1 луковица-шалот, мелко нарежь
- 50 г простого обезжиренного йогурта
- 1 горсть кинзы, мелко нарежь
- 1 горсть мяты, мелко нарежь
- 1 ч. л. ксилита (или другого заменителя сахара)
- 4 булочки из цельнозерновой муки
- 1 помидор, нарежь колечками
- Листья салата
- Оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Как следует раскали гриль. Пока греется, смешай в миске фарш с чесноком и половиной луковицы, вылепи четыре котлеты. Положи их на противень для гриля и плесни на каждую немного оливкового масла.
2. Жарь котлеты 5–6 минут с каждой стороны — они должны стать золотисто-коричневыми.
3. Смешай йогурт, травы, ксилит и остатки шалота — это тебе соус.
4. Подавай котлеты в булочке с листом салата, помидорными кольцами и, естественно, соусом. ■

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

203	ККАЛ
30,6	Г БЕЛКОВ
4,3	Г УГЛЕВОДОВ
4,1	Г САХАРА
7,2	Г ЖИРОВ
2,2	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ЖИЗНЬ

ХОРОШИЙ ЛИ ИЗ ТЕБЯ ОТЕЦ?

Тест, который покажет, станешь ли ты скоро отцом, можно купить в аптеке. Тест, который проверит, стал ли отцом именно ты, можно пройти в генетической лаборатории. Наш же тест даст ответ на не менее важный вопрос: хороший ли получился (или получится) из тебя отец.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: GUY SHIELD

01 Ты предлагаешь четырехлетнему сыну пойти в зоопарк, а он вдруг говорит, что там плохо пахнет и что лучше пойти на детскую площадку. Ты...

А) Настаиваешь на своем: ребенок должен знать, кто в семье главный.

Б) Вы обсуждаете все плюсы и минусы обоих вариантов и, если ребенок настаивает на площадке, спокойно идете туда.

В) Обижаешься — ты все спланировал (после зоопарка — "Макдоналдс", потом — кино), а ему не нравится твой суперплан. Вы идете на площадку, но там ты сидишь на лавочке, дуешься и с ребенком не играешь.

02 По пути в детский сад ребенок спрашивает, откуда берутся дети. Ты...

А) Быстренько вспоминаешь медицинскую энциклопедию и пересказываешь ее своими словами.

Б) Красочно описываешь последний фильм Рокко Сиффреди — нечего ребенка путать, пусть знает всю правду про матку.

В) Рассказываешь, что капуста нашла его в аистах.

03 Твой страшный сон стал явью: ты стоишь посреди супермаркета, а твой ребенок валяется на полу и истошно орет, требуя машинку. И да — все вокруг смотрят на тебя. Ты...

А) Набираешь побольше воздуха в грудь и во всю мощь демонстрируешь ему, что орать ты тоже умеешь (причем сильнее, чем он), а потом тащишь ошарашенное чадо к выходу.

Б) Берешь истерика на руки и нежно прижимаешь к пацифику на своей груди — тепло твоей любви спасет этот мир и это прекрасное чадо.

В) Стараешься думать о чем-то хорошем (да хоть о том, какую машинку ты бы хотел иметь сам) и пытаешься спокойно переключить внимание ребенка с каприза на что-то другое. А люди вокруг — пусть смотрят. Сами, что ли, в таких ситуациях не бывали?

04 Дочка семи лет сильно провинилась. Какой приговор ты вынесешь?

А) Ремень, настало твое время!

Б) Даешь шалунишке шоколадку и просишь больше никогда так не поступать.

В) Холодным голосом скажешь ей, чтобы отправлялась в свою комнату, и до конца дня общаешься с ней строго и очень сдержанно.

05 На прогулке ты разрешаешь дочке лазить по деревьям и качаешь ее на качелях так, будто готовишь вторую Терешкову. Жена (подруга, мать ее, короче) на тебя за это наезжает, и ты...

А) Продолжаешь в том же духе. Небольшой испуг ребенку не повредит.

Б) Соглашаешься быть осторожнее в будущем. И в самом деле, испугав ребенка, можно нанести ему психологическую травму.

В) Да пошли вы! Теперь будем играть в "Эрудит", раз вам веселье не нравится.

06 У твоего сына-подростка последние дни совсем испортилось настроение. Похоже, какие-то проблемы в школе (а может, в личной жизни). Как ты собираешься выяснить, в чем дело?

А) Поговоришь с ним по душам и задашь прямой вопрос.

Б) Попробуешь ненавязчиво узнать все у родителей его друзей.

В) Поговоришь с его учителем, чтобы выяснить, в чем проблема.

07 Твоя дочь входит в команду по керлингу и ансамбль тувинского горлового пения, а также играет на бас-бандуре. У тебя нет возможности посещать все ее выступления. Ты...

А) Выберешь что-то одно (керлинг?) и будешь посещать только эти выступления. Так хоть можно следить за ее прогрессом.

Б) Объяснишь, что на ее выступления будет ходить мама, а ты уделишь дочери внимание в чем-то другом.

В) Распределишь свое время поровну между всеми выступлениями дочки.

08 **После тяжелого трудового дня ты жалуешься партнерше на свою работу. В комнату заходят дети, и ты...**

А) Позволяешь им слушать. Пусть с детства привыкают к тому, что жизнь бывает жестче твоего бицепса.

Б) Говоришь на другую тему до тех пор, пока они не пойдут спать.

В) Спросишь их, как бы они решили проблемы с начальником, будь они на твоем месте.

09 **Ты уже опаздываешь на работу, но осталось побриться, а тут еще твой пятилетний сын хочет поговорить.**

А) Согласишься с ним пообщаться, пока собираешься на работу, даже если в итоге ты еще сильнее опоздаешь.

Б) Объяснишь ему, что ты занят, но пообещаешь уделить ему час своего времени вечером после работы.

В) Выгонишь его из ванной, чтобы не отвлекаться и не изрезать себе лицо во время бритья.

10 **Ребенок сломал только что подаренную ему игрушку.**

А) Надо его наказать.

Б) Надо сказать, что в следующий раз ему ничего не будут дарить.

В) Его игрушка — его проблемы.

11 **Ты провел с детьми субботнее утро и теперь собираешься на еженедельную тренировку в спортзал, но дети умоляют тебя остаться с ними. Ты...**

А) Объясняешь, почему тренировка важна для тебя, и решительно закидываешь на плечо спортивную сумку.

Б) Переносишь тренировку на другое время, но никому от этого не весело — ты сидишь на диване и бубнишь.

В) Это же отличный предлог, чтобы пропустить занятие! "Ладно, дети, кто хочет в "Макдоналдс"?"

12 **Твою подругу/партнершу/девушку/женщину повысили в должности, и вы с ней собираетесь сходить куда-нибудь, чтобы отметить это событие. К сожалению, у твоей шестилетней дочки насморк. Вы...**

А) Отложите празднование, пока дочери не станет лучше.

Б) Отпразднуете повышение в домашней обстановке с бутылкой вина, попутно ухаживая за лежащей на диване дочкой.

В) Оставите дочь с няней/бабушкой/дедушкой и пойдете отмечать.

4 ПРАВИЛА ХОРОШИХ ОТЦОВ

1. ПОДШУЧИВАЙ НАД ДЕТЬМИ

Не каждая беседа должна превращаться в серьезный разговор по душам. Отцы общаются с детьми в более шутливой манере, чем матери, они подкалывают детей. Это помогает ребенку сформировать чувство юмора, крайне полезное для жизни.

2. ИГРАЙ В ИГРУ

Ты хочешь, чтобы твои дети любили спорт, но от того, что ты игнорируешь их в течение 90 минут матча по субботам или воскресеньям, они фанатами не станут. Регулярно играй с ними в мяч. Приглашай их дома смотреть матчи вместе. После игры вы можете сходить в парк и попробовать повторить тот самый победный гол.

3. НЕ БУДЬ ПРЕДСКАЗУЕМЫМ

Многие отцы готовы взять на себя одну узкую роль. Некоторые даже хвастаются, что они "купающие папы". Такие узкие обязанности скоро становятся формальными. Не обязательно уделять ребенку еще больше времени, начни распределять то время, которое у тебя есть. Сделай детям сюрприз, проводя с ними время тогда, когда они этого не ожидают.

4. НЕ ПРОПАДАЙ

Мобильники отвлекают от работы, но помогают исполнять родительские обязанности на расстоянии. Позвонив узнать, как дела, ты покажешь ребенку, что его учеба и другие занятия очень важны для тебя.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

01 Б “Если ты таскаешь ноющего ребенка по зоопарку, пытаясь выжать максимум из каждой секунды вашего общения, радости это не принесет никому”, — говорит автор книги “Родители-партнеры”, вышеупомянутый эксперт Роберт Фрэнк. Лучше, когда у тебя есть свободное время, дать ребенку самому придумать, чем вам заняться. Это научит его самостоятельности и поможет стать увереннее в себе (раз его слушают даже взрослые). Умение четко сформулировать свое мнение — признак развитой личности. Если ты готов на равных обсуждать с ним (или с ней) вопросы, то и он в будущем сможет слушать и слышать тебя. Если же ребенок либо подавлен твоим авторитетом, либо не привык сам принимать решения, — жди проблем и в своих с ним отношениях в его дальнейшей жизни. Но что касается режима (речь о сне и еде) — тут надо быть жестким: пришло время спать — идем спать.

02 А В вопросе ребенка не было ни слова о сексе. Он лишь интересовался происхождением человека. Вот и объясни ему, что, когда мужчина и женщина женаты и живут вместе, у мамы в животе появляется зародыш. Дошкольнику этого будет достаточно, и, скорее всего, он больше не будет к тебе приставать с расспросами. А про капусту забудь — какая, к черту, капуста, если он у тебя родился в декабре?

03 В Крик только подстегнет истерику ребенка, а применение силы (взять и поднять его с пола против воли — это тоже применение силы) может вызвать новый всплеск агрессии. Единственный способ — показать, что скандалы бесполезны и не имеют никакого воздействия на тебя. Так что хоть это и самое сложное, но старайся оставаться спокойным. А вообще, в будущем пробуй до такого не доводить — приучай ребенка к тому, что вопросы решаются не ультиматумами, а в диалоге. То есть и со своей стороны не только выдвигай безапелляционные требования, но и поясняй, зачем ты просишь ту или иную вещь, и советуйся с малышом.

04 В Простая логика, которую, к сожалению, не так просто применить на деле: ваши отношения с ребенком должны быть для него самым дорогим, и твоя холодность будет более страшным наказанием, чем удар по попе. Представь себя влюбленным в женщину: ее безразличие ранит больнее, чем пощечина. Особенно хорошо это работает с дочками — потому что они всегда обращают внимание не только на то, что им говорят, но и на то, кто говорит (и тут важен твой авторитет в семье) и с какой интонацией.

05 А Исследования показывают, что отцы, которые предоставляют своим детям право на разумный риск, в итоге защищают их от еще большего риска. Позволяя ребенку сильно раскачиваться на качелях, ты учишь его самостоятельно оценивать уровень опасности, и такой ребенок с меньшей вероятностью полезет кататься на крыше лифта. Он перестанет считать опасность соблазнительным запретным плодом и пытаться втайне от тебя получить недостающий адреналин. Норвежские психологи Лейф Кеннар и Эллен Сандсеттер изучали природу детской тяги к рискованным играм и пришли к выводу, что стремление защитить ребенка ото всех опасностей приводит к обратным результатам. Дети, которых чрезмерно берегли, во взрослом возрасте чаще страдают от фобий: они боятся высоты, потому что в детстве не победили этот страх, боятся огня, потому что родители запрещали разводить костер, и так далее. Дети всегда ищут возможность превратить безопасное в авантюрное просто потому, что они нуждаются в таком способе познания мира. Давай ребенку свободу выбора и возможность получить свою порцию шишек и ссадин (тебя же твои детские шишки не убили).

06 Б “Подростки более откровенны не только со своими друзьями, но и с родителями своих друзей”, — утверждает Роберт Фрэнк. Так что про нечестного учителя в школе, издевательства одноклассников или проблемы с подружкой ты, скорее, услышишь от лучшего друга своего сына или его родителей, чем от него самого.

07 В “Если ты приходишь только на ее матчи по керлингу, она будет думать, что для тебя важны только ее спортивные достижения”, — говорит Фрэнк. Поддерживая (по мере сил) все ее занятия, ты покажешь, что интересуешься ее личностью в целом. К тому же исследования гласят, что школьная успеваемость детей повышается, если отцы “активно вовлечены” в их внеклассные занятия. Только запомни два правила: 1) не обманывай ее: сказал, что придешь, — приди (иначе и она будет так же несерьезно относиться к тому, что обещает тебе); 2) просто прийти мало — на выступлении смотри на нее (а не на ленту Facebook в телефоне), а после выскажи свое мнение.

08 Б Если будешь при детях ворчать о своих рабочих обязанностях, не удивляйся, что у них сформируется негативное отношение к работе еще до того, как они сами к ней приступят. Так что поменяй тему, но не сильно: без подробного описания своих проблем просто расскажи, как прошел твой день. Зачем? А чтобы и они потом не считали, что все, что происходит вне дома, — тайна за семью печатями, и делились с тобой своими новостями.

09 А Любой мужчина может (и должен) уделить своему ребенку хотя бы 5–10 минут. “Подними его на раковину, разреши помочь с пеной для бритья и ответь на его вопросы”, — говорит Фрэнк. На все вопросы ответить не выйдет — ну кто же может знать, почему этот комок крема для бритья похож на дядюшку Шнюка? “Спонтанный разговор с ребенком укрепит ваши отношения сильнее, чем заранее запланированное общение”, — добавляет Фрэнк. И вообще — ты разве не мог встать чуть-чуть пораньше?

10 В Представь: тебе подарили телефон и тут же стали отчитывать за то, что ты поцарапал его. Удивишься? Вот и с ребенком такая же история: подаренная игрушка — его личная вещь, и ему надо учиться самому решать, как с ней быть, и привыкать отвечать перед собой за ее порчу. Это базовый навык, который ему пригодится в каждом периоде жизни. Но и не надо покупать ему сразу новую машинку взамен испорченной — пусть он дождется следующего праздника (или когда вы там дарите детям игрушки).

11 А Не отступай от своей программы тренировок, даже если иногда это мешает твоему общению с детьми. И не потому что ты — качок-маньяк, а потому что дети с большей вероятностью будут вести здоровый образ жизни, если они увидят, как важны для тебя физические упражнения (точно так же, как они начнут пить пиво, если увидят, как для тебя важен этот напиток богов). Конечно, пятилетний ребенок не станет бегать трусцой, но он займется спортом, когда вырастет.

12 В Время, которое ты проводишь наедине с мамой твоих детей, приносит пользу тебе, ей, вашим детям и всей вашей семье. Одна из важнейших вещей, которую отец может сделать для своих детей, — это любить их мать. Дети чувствуют напряженность в супружеских отношениях и начинают думать, что виноваты они. Еще один печальный факт: дети, пережившие развод родителей, сами разводятся чаще. ■

ПОСЧИТАЙ СВОИ БАЛЛЫ

За каждый правильный ответ добавь себе 10 баллов.

	ЕСЛИ ТЫ УЖЕ СТАЛ ПАПОЙ	ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ СТАЛ ПАПОЙ
<40	Увы, хорошим отцом тебя можно назвать только по сравнению с греческим богом Кроносом — ты хотя бы не пожираешь своих детей, как он. Смотри, не исправишься — родится у тебя какой-нибудь Зевс, да и свергнет тебя.	С такими результатами советуем тебе назвать своих детей Барт, Лиза и Мэгги. И держаться подальше от пончиков.
50–80	Скорее всего, твои дети любят и уважают тебя как отца (хотя могут и не показывать этого явно). Что теперь? Продолжай учиться новому.	Тебе можно доверить присматривать за чужими детьми без риска для них. Извлеки из этого пользу и делай это почаще, оттачивая отцовские навыки.
>90	Отлично! Ты — практически святой отец. Еще чуть-чуть, и тебя можно будет забрать в Палату мер и весов — как эталон отцовства.	Скажи своей партнерше (да и вообще любой женщине, которую ты встретишь), что, как гарантирует журнал Men's Health, из тебя получится отличный отец для ее детей. Ты чувствительный, талантливый, вдумчивый и заботливый. Теперь научись менять подгузники, и она точно перед тобой не устоит.

СЕКС

СОЕДИНЕНИЕ СО СПУТНИЦЕЙ УСТАНОВЛЕНО

Первый блин, как известно, частенько получается комом. Это же можно сказать и о первом сексе с новой (для тебя) девушкой. Разница только в том, что блин можно тут же новый испечь, а девушку новую еще придется поискать. О рецепте правильного эротического дебюта мы расспросили советчика с “той стороны баррикад” — нашу секс-колумнистку Арину Винтовкину.

ФОТО: КАТЯ ЦЫГАНОВА, МАКЕ-UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, МОДЕЛЬ: МАРИЯ ДОЛГОВА (A.B.A. GROUP)

Начну с признания: из всех видов секса первый секс — один из моих самых нелюбимых. Вся эта гнетущая неловкость, суетливость, неуклюжесть и неслаженность действий напрочь убивает то, чем хорош и ценен дебют с новым партнером (а именно — кураж, азарт и возможность наконец-то узнать: действительно ли он у тебя большой или это просто так удачно скроены брюки). Однако у меня есть и хорошая новость: в смысле техники соблазнения и самого соития никто не ждет от тебя чего-то особенного и беспрецедентного. Первый раз — он скорее про потенциал. Секс-марафоны на выживание, освоение заковыристых поз, привлечение реквизита, попытки расширить границы этически приемлемого и физически возможного — все это наверняка будет. Но потом. А пока девушке важно проверить, есть ли между вами хоть какая-то химия, и исключить вероятность глобальных несовпадений. Например, получить доказательства того, что ты не какой-нибудь там мрачный перверт, который желает тушить о партнершу сигаретные бычки или мазать ее голубиным пометом. Это — в первую очередь. А во вторую — оставить о себе наилучшие впечатления. Иными словами: “не разочароваться и не разочаровать”. Ниже ты найдешь более подробное описание этапов, которые вам предстоит преодолеть.

ЭТАП №1

ПОДЛИВАЙ И ВЛАСТВУЙ

Уверена, тебе доводилось наблюдать девушек, которые старательно делают вид, что убрались в дрова с одного мохито. Мне тоже. Причем не только видеть, но и самой прикидываться значительно более пьяненькой, чем я была на самом деле. Для чего это нам, человеческим самкам, нужно? С одной стороны, чтобы просигнализировать о своей доступности (налакавшаяся женщина, как известно, не хозяйка своим гениталиям), что, по идее, должно стимулировать и тебя к переходу в горизонтальную плоскость. С другой — во все времена дамы стремились переложить ответственность за содеянное без трусов либо на кавалера (“не виноватая я, он сам пришел”), либо на внешние, желательно непреодолимые, обстоятельства. Состояние опьянения — равно как и его техничная имитация — подходит оптимально. Так что, на мой субъективный взгляд, не налить девушке спасительный бокал вина на подступах к кровати — форменное живодерство.

ЭТАП №2

СОБЛАЗНЕНИЕ СОБЛАЗНЕННОЙ

По старинной женской традиции тут самое время дать заднюю (т.е. начать тормозить, а не то, что ты мог подумать) — после часа лобызаний и жаркого петтинга, когда не только ее трусики, но уже и манжеты твоей рубашки вымокли насквозь. Именно тогда девушка начинает мямлить про то, что это все как-то неправильно... вы слишком спешите... она не такая... и вообще ей завтра рано вставать. Как понять, что ее потуги сказать тебе “нет” — на самом деле завуалированное “да”? Все просто. Если, говоря все это, девушка не предпринимает активных попыток отстраниться, застегнуть блузку, вызвать такси или “102”, а продолжает самозабвенно целоваться с тобой, значит ее возражения — всего лишь социальный ритуал. Сейчас она его спляшет, и дальше процесс пойдет бойчее. Партнерше важно дать понять тебе, а заодно и себе, что она вовсе не какая-нибудь там распущенная и легкодоступная вертихвостка, идущая на поводу у своего похотливого кундалини.

Главное — не пытаться указать ей на явное несоответствие того, что она говорит и что делает (например, продолжает энергично пальпировать твою ширинку). Самая эффективная линия поведения — поддакивать томным шепотом, мол, да, это все так неправильно, и мы немедленно должны остановиться, а самому продолжать штурм. Когда возбуждение достигнет пиковых значений, область девушкиного мозга, ответственная за самодисциплину, наконец-то заткнется, а вместе с ней — и сама девушка, и вы благополучно отдадитесь на милость инстинктов.

www.MensHealth.com.ua
MH

ЭТАП

№3

ТЕАТР ОДНОЙ АКТРИСЫ

Полагаю, я не открою Америку, если скажу, что в самом начале общения люди обычно лезут из кожи вон, лишь бы казаться лучше, чем они уродились. Поэтому первый секс зачастую и получается слегка неестественным — будто вы не удовлетворяете естественную потребность, а снимаетесь в малобюджетном ситкоме отечественного производства. Что ж, в некотором смысле так оно и есть. Для женщины первый раз с новым партнером — это всегда слегка перформанс. Это на пороге спальни девушки обычно изображают добродетельных недотрог, которые сами не поняли, как оказались в полночь у тебя на диване с задранными к ушам ногами. А уж за порогом признаком хорошего тона считается перевоплотиться в беспощадную секс-машину. Будь готов к тому, что на каждое твое прикосновение партнерша будет реагировать истошными стонами, словно ты сейчас массируешь ей не плечи, а точку G. Гипертрофированные “ахи” вроде как должны дать тебе понять, что она вся — сплошная эрогенная зона и проблем с доставлением оргазма не будет.

Еще частенько можно наблюдать, как девушка перевоплощается в опасное сексуальное животное и принимается исполнять все эротические клише, известные на тему женского доминирования: решительно подтолкнуть парня к кровати, оседлать, взмахнуть гривой, закрыть ему рот очень французским поцелуем и т.д.

Зачем я тебе все это рассказываю? Во-первых, для того чтобы ты правильно трактовал происходящее и не думал плохого про девушку, мол, она и во все остальные сексы будет паясничать (нет, не будет — после того как ты осознаешь, насколько она убийственно сексуальна). Во-вторых, чтобы ты по возможности тоже скорректировал свое поведение в сторону более экспрессивного. Женщина — удивительный человек. Даже когда ты лежишь под ней, она не уверена, что достаточно нравится тебе. А своими темпераментными вздохами, утробными мычаниями и комментариями в духе “Святые угодники, как же мне хорошо!” ты здорово подбодришь партнершу.

ЭТАП

№4

НАДЕНЬ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Презерватив должен быть у тебя (и не твоего ума дело, чем набит девушкин клатч), и должен быть надет беспрекословно. Это железобетонное правило первого секса. Хотя бы потому, что все коммуникации на эту тему за секунду до того, как слиться в пароксизме страсти, — расспросы, не пьет ли случайно девушка таблетки и не оснащена ли внутриматочной спиралью/клятвенные заверения, что ты чист, как слеза девственницы, и завтра же предъявишь соответствующую справку/жалобы на то, что в кондоме ты ничего не почувствуешь/спекулятивные заходы из серии: "Ты что, мне не доверяешь?"/демонстрация черного пояса по тхэквондо в качестве доказательства, что у тебя все в порядке с реакцией, — выглядят: а) неуместно, б) неизбежно убьют нужный настрой. Ну и сомнения, стоит ли разрушать романтику момента неловкой возней с резиновыми изделиями, оставь шестиклассникам. Стоит-стоит. Да и вообще, к чему так рисковать? И я, понятное дело, имею в виду не только риск остаться в этот вечер без секса (а ведь и такой поворот событий возможен), но и риск заполучить какой-нибудь, не к ночи будь помянут, мягкий шанкр.

ЭТАП

№5

КЛАССИКА ЖАНРА

По шкале от "скучного" до "разнузданно-извращенного" ваш дебют должен быть все-таки ближе к классике (если, конечно, речь не идет о свидании на одну ночь, где, насколько я помню, принято вытворять черт-те что, раз вы все равно больше не увидитесь). Мыслится, что ты отыграешь внятную и достаточно продолжительную прелюдию (не меньше 10 минут), во время которой проинспектируешь все эрогенные зоны на теле партнерши и тем самым зарекомендуешь себя пылким и любознательным любовником. Далее смена поз — двух-трех комбинаций будет достаточно: с одной стороны, это и не монотонное вдалбливание женщины в матрас, а с другой — партнерша не успеет почувствовать себя гимнастическим снарядом. К тому же жонглированием обычно увлекаются малоопытные индивидуумы, а не в твоих интересах быть принятым за оного.

Еще одно пожеланис-тире-совет: не ленись в процессе хоть изредка смотреть партнерше в глаза и, слегка притормозив с фрикциями, сливаться с ней в поцелуе, чтобы соблюсти баланс порнографичности и романтичности. Для первого раза это, пожалуй, важнее, чем для всех остальных.

СЕКСА НОЛЬ

Четыре вещи, которые сделают ваш первый раз последним

1

ВКЛЮЧЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР

Даже если еще в юности ты открыл, что фильм "Титаник" — идеальный бабоукладчик, телевизор обязан быть заменен музыкой (да хоть бы и из того же "Титаника"), как только вы приступите к взаимному раздеванию. Даже женатые люди не должны себе позволять совокупляться под телек. Не говоря уже о тех, кто только познакомился. Но фон тебе понадобится. Если совсем без музыки — будут слышны всякие хлюпанья и чмоканья, скрип кровати, за стенкой кто-то ссорится... Короче, кирдык романтике.

2

НЕУБЕДИТЕЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ

Для женщины нет ничего унизительнее, чем битый час приводить мужчину в состояние боевой готовности. Хотя вру, есть — приводить-приводить, но так и не добиться результата.

3

ЗЕРКАЛО РЯДОМ ИЛИ НАД КРОВАТЬЮ

Так ты убьешь и без того мизерный шанс девушки на оргазм (до того ли ей будет, если внезапно обнаружится, что целлюлитом у нее заросли даже локти!). Кроме того, из миссионерской позиции откроется превосходный вид на твои бледные, ритмично подрагивающие ягодицы — а ведь далеко не факт, что это зрелище покажется партнерше возбуждающим.

4

НЕСВЕЖЕЕ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

Уверена, щепетильность в этом вопросе проявит даже девушка, воспитанная стаей обезьян. Так что если есть хоть какая-то, пускай чисто умозрительная, возможность, что на твою подушку сегодня преклонишь голову не ты один, заблаговременно смени постельное белье.

ЭТАП

№6

НАПЕРЕГОНКИ К ФИНИШУ

Трагизм ситуации в том, что обычно люди до обидного нелепо выглядят в момент добывания и получения оргазма. Все эти сведенные напряженной гримасой лица, неестественные позы, чваканье слизистых... Так что либо оргазм (и я рискую запечатлеться в памяти мужчины с пунцовым от натуги лицом), либо никакого оргазма, зато картинка будет близка к безупречной. Точнее сказать, выбора-то никакого и нет — хрен с ним, с оргазмом этим, но лицо потерять никак нельзя. Поэтому шанс, что девушка в вашу первую ночь финиширует бурно и продолжительно, ну ооооооооочень невелик. И ты, пожалуйста, не смей корить ее за то, что вместо настоящего пика наслаждения партнерша может подсунуть тебе — и наверняка подсунет — фальшивку. Дело реально не в тебе, а в ней (я отдаю себе отчет, насколько дурная репутация у этой фразы, но в данном случае все обстоит именно так).

Что до твоего оргазма, то он рано или поздно случится. Но лучше все же рано. Иначе партнершу посетят неприятные подозрения, что вы скачете друг на друге уже второй час вовсе не потому, что ты держишься из последних сил, лишь бы подарить ей пару лишних мгновений блаженства,— ты банально не можешь кончить (ясен пень, из-за того что она уродлива и несексуальна). Так что мой тебе совет — не затягивай процесс.

"Если девушка не планирует финишировать, значит даже и не стоит начинать делать ей куннилингус?" — поступил тут вопрос из зала. Нет, не значит. Помнишь, я упоминала вначале о том, что первый секс — это в первую очередь демонстрация потенциала? Так вот, имеет смысл дать понять девушке, что ты не видишь ничего предосудительного в контакте своего носа и ее промежности. Никто не ждет, что ты потратишь на куннилингус изнурительные полчаса. Достаточно просто немного поцеловать девушку в укромные места — и она сделает все нужные выводы. Например, что ты наверняка мастер оральных ласк, раз сам полез, и в следующий раз, когда не будет всей этой суеты, непременно доведешь начатое до логического "Да, милый, да!".

ЭТАП

№7

ПОСТСЕКСУМ

Многие девушки придают парной ночевке чуть ли не большее значение, чем самому сексу. В совместном сне с последующим завтраком, приготовленном в четыре руки, нам мерещится что-то настолько интимное и многозначительное, что нет-нет да и начнешь задумываться: какие симпатичные детишки могли бы у нас получиться. А это, ясное дело, преждевременно. Рекомендую тебе сто раз подумать, прежде чем оставить свежеотлюбленную девицу у себя дома или самому задерживаться у нее до утра. Даже если в твои планы входит увидеться вновь с этой девушкой на территории одной кровати.

Итак, негласный посткоитальный этикет гласит, что, отстрелявшись, рекомендуется поваляться, пообниматься и поболтать, а не нестись с прытью таксы в душ или не облачаться обратно в штаны (типа добился, чего хотел, а теперь драпаешь). Несмотря на неизбежный рефрактерный период, постарайся выглядеть и вести себя не слишком отстраненно. Женская физиология такова, что в течение получаса после секса нам особенно остро хочется нежности и ласки. К тому же партнерша наверняка будет подсознательно искать подтверждения того, что даже после всего содеянного ты не считаешь ее "такой". Так что не ленись, погладь торчащие из-под одеяла части партнерши и пошепчи, насколько ты доволен проделанной работой.

В вопросе выпроваживания девушки лучше придерживаться проверенного временем рецепта: через полчаса-час после последнего соития (мало ли, вдруг вам захочется повторить грехопадение?) и следовавших за ним ваяний ты произносишь кодовую фразу: "Пойду-ка сделаю нам чая/кофе и вызову такси" — и без промедления принимаешься за дело. Звучит не так обидно, как "Ну, тебе, кажется, пора", но определенно вносит ясность в происходящее. Если вы прелюбодействовали на девушкиной территории, постарайся сочинить и озвучить некий предлог, почему ты не можешь задержаться ("Рано с утра надо встретить бабулю на вокзале и выгулять хомяка"). История знает примеры, когда в силу фатального стечения обстоятельств (например, вы оба так нанервничались и натрудились, что заснули) девушка встретила у тебя рассвет. Нивелировать вопиющую антиромантичность ситуации можно приглашением отзавтракать вне дома. Ну и наконец, воздержись раздавать обещания — перезвонить, починить смеситель, поужинать с ее родителями во вторник. Особенно, если ты еще и сам не уверен, что планируешь их выполнять. ■

www.MensHealth.com.ua
MH

ПРОФИЛАКТИКА

ЧУМОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ТЫ ВСЕ ЕЩЕ СЧИТАЕШЬ, ЧТО НАИБОЛЕЕ МАССОВЫЕ УБИЙЦЫ В ИСТОРИИ — ЭТО ТЕ САМЫЕ УСАТЫЕ ДИКТАТОРЫ? ОНИ, РАЗУМЕЕТСЯ, ПРЕСТУПНИКИ, НО МЫ ПОЛИСТАЛИ УЧЕБНИКИ И НАШЛИ КИЛЛЕРОВ ПОСТРАШНЕЕ — БЕЗДУШНЫХ, БЕЗЖАЛОСТНЫХ И НЕЗАМЕТНЫХ. УЗНАЙ, ЧЕМ СЕЙЧАС ЗАНИМАЮТСЯ МИКРОБЫ, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА МИЛЛИОНЫ ТРУПОВ.

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ТИЩЕНКО, АРТЕМ БЕТЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ЧУМА

НА БОЕВОМ СЧЕТУ Самая смертоносная пандемия чумы прокатилась в середине XIV века по всей Евразии, от Китая до Испании, унеся, по оценкам историков, жизни как минимум 60 млн человек. Учитывая, что всего в это время на Земле жило 450 млн человек, последствия "черной смерти" (так назвали эту пандемию) были катастрофическими. Европа потеряла примерно треть своего населения — недостаток рабочих рук здесь ощущался еще минимум 100 лет, хозяйства были заброшены, экономика лежала в руинах. Все последующие века также были отмечены крупными вспышками чумы, последняя произошла в 1910–1911 годах на северо-востоке Китая.

ФИО Мы позаимствовали название у арабов. Они называли чуму "джумма" — "шарик", или "боб" (так выглядит бубон — воспаленный лимфоузел чумного больного).

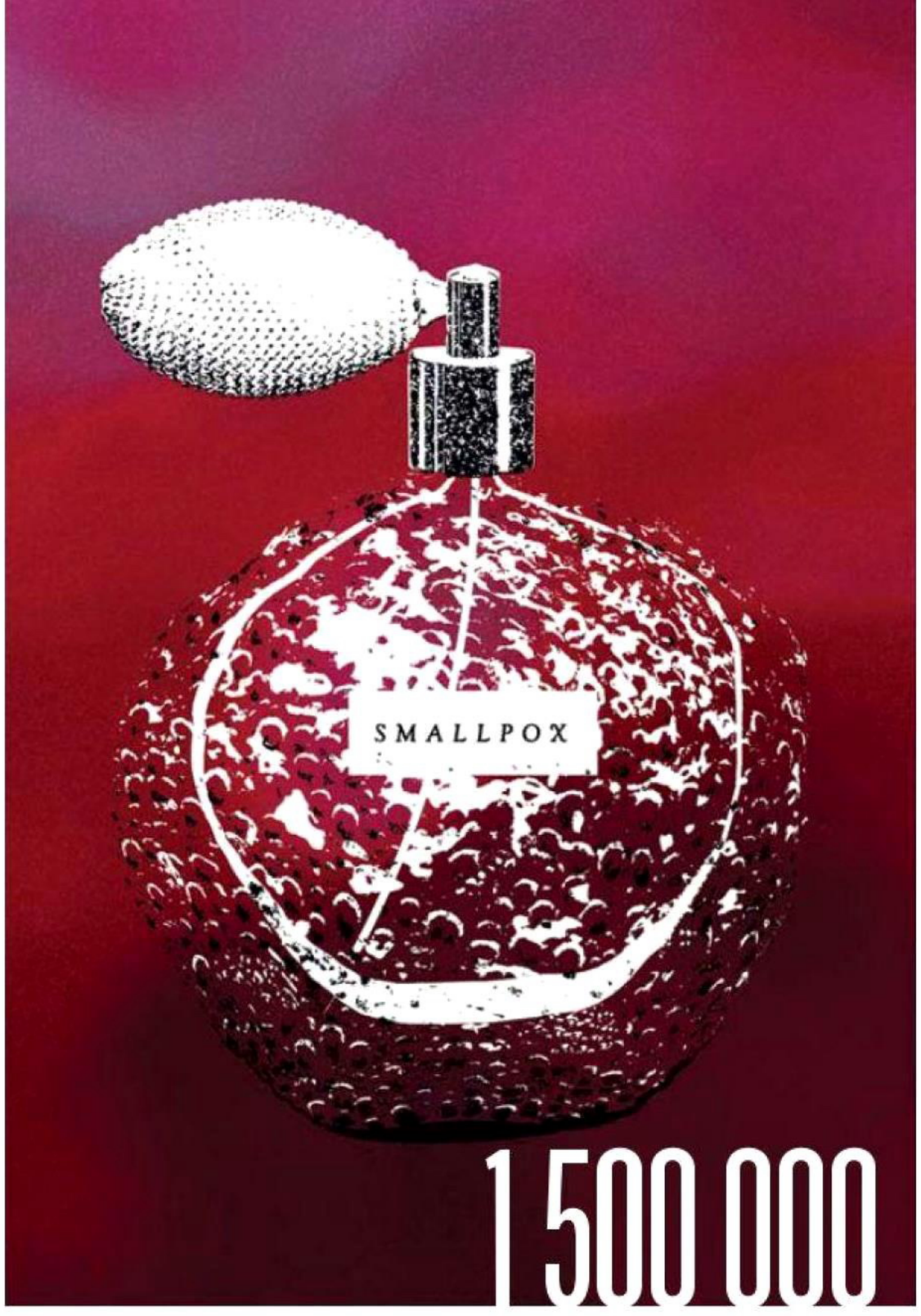
ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Так как для большого количества тел, которые каждый день и почти каждый час свозились к каждой церкви, не хватало освященной для погребения земли, особливо если бы по старому обычаю всякому захотели отводить особое место, то на кладбищах при церквах вырывали громадные ямы, куда сотнями клали приносимые трупы, нагромождая их рядами, как товар на корабле, и слегка засыпая землей, пока не доходили до краев могилы". (Джованни Боккаччо, "Декамерон")

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Различают три формы чумы: бубонную, легочную и септическую. Все три вызывает бактерия Yersinia pestis (или чумная палочка). Она живет в организмах грызунов, обладающих противочумным иммунитетом. А переносят бактерий на людей блохи, покусавшие крыс. Бактерия блокирует пищевод блохи, и та из-за постоянного голода кусает всех, кто попадается на ее пути, и тут же срыгивает чумной "концентрат" в ранку.

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ В Средние века чумные бубоны вырезали или вскрывали и прижигали. Чуму воспринимали как отравление некими ядовитыми миазмами, потому больных лечили известными на тот момент противоядиями, например толчеными драгоценностями. Сейчас с чумой вполне успешно борются посредством распространенных антибиотиков.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Ежегодно чумой заболевают около 2,5 тыс. человек, правда, не в одном месте, а по всему миру. Врачи вроде как держат ситуацию под контролем, но угроза новых катастроф никуда не делась — чумная палочка эволюционирует, и старые лекарства перестают действовать. Например, еще в 2007 году на Мадагаскаре был зарегистрирован случай смерти от штамма чумной палочки, устойчивой к действию целых 8 видов антибиотиков.

НАТУРАЛЬНАЯ ОСПА



НА БОЕВОМ СЧЕТУ В Средние века женщина без оспин на лице автоматически зачислялась в красавицы, а остальные скрывали рубцы под толстым слоем белил и румян. Так появилась мода на чрезмерное использование косметики, не затихающая до сих пор. Ученые-филологи утверждают, что все живущие ныне Рябко, Рябцевы, Рябинины, Рябушинские, Щедрины, Шадрины, Коряво и т.д. происходят от предков, щеголявших оспинами (в разных диалектах — рябинами, щедрами и т.д.). В XVII–XVIII веках появилась статистика: только в Европе тогда ежегодно заболевали оспой около 10 млн человек, 1,5 млн из них умирало. Именно эта инфекция помогла белому человеку покорить обе Америки. Например, на территории Мексики в XVI веке от завезенной испанцами оспы погибло 3 млн туземцев — и воевать колонизаторам стало не с кем.

ФИО "Оспа" имеет один корень с "сыпью". В английском оспу именуют "малой сыпью" (smallpox). Большой, или великой, сыпью (great pox) джентльмены прозвали сифилис.

ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Нана осталась одна, с обращенным кверху лицом, на которое падало пламя свечи. То был сплошной гнойник, кусок окровавленного, разлагающегося мяса, валявшийся на подушке. Казалось, эта бесформенная масса, на которой не сохранилось ни одной черты, покрылась уже могильной плесенью. Левый глаз, изъеденный гноем, совсем провалился, правый был полуоткрыт и зиял, как черная отвратительная дыра. Из носу вытекал гной. Одна щека покрылась красной коркой, доходившей до самых губ и растянувшей их в отвратительную гримасу смеха". (Эмиль Золя, "Нана")

ЧЕЛОВЕК ЕЖЕГОДНО УМИРАЛО ОТ ОСПЫ В ЕВРОПЕ В XVII–XVIII ВЕКАХ

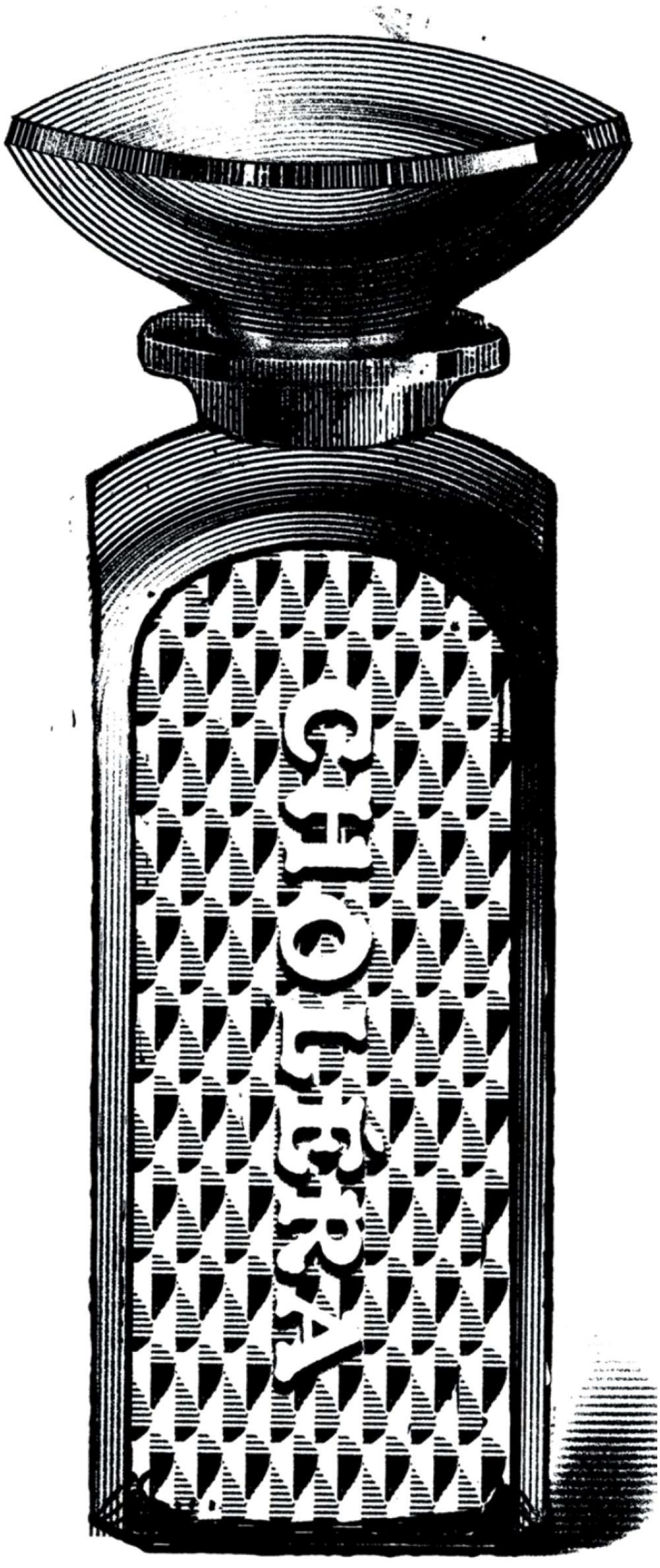
ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Попадая в организм человека, оспенные вирионы Variola major и Variola minor вызывают появление на коже пузырьков-пустул, на их месте остаются рубцы — если повезло выжить, конечно. Болезнь передается воздушно-капельным путем, кроме того, вирус несколько месяцев сохраняет активность в чешуйках с кожи больного.

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ Индусы задабривали богиню оспы Мариатале богатыми дарами. Японцы, европейцы и африканцы верили, что демон оспы боится красного цвета: больных одевали в красную одежду и помещали в комнату с красными стенами. В XX веке оспу лечили противовирусными препаратами.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ В 1979 году ВОЗ объявила о полном искоренении натуральной оспы, за что спасибо тотальной вакцинации населения. Но США и Россия хранят образцы возбудителей "для научно-исследовательских целей", и вопрос об их полном уничтожении постоянно откладывается. Тайные коллекции вирионов оспы также могут быть у Северной Кореи и Ирана. Любое обострение международной обстановки может привести к использованию этих вирусов как оружия. А ты привит от оспы?

ЧУМА XX ВЕКА

Какой микроорганизм вызовет следующую смертоносную пандемию, предсказать невозможно. Но врачи уверены, что время суровых инфекционных заболеваний для человечества еще не миновало — постоянно появляется что-нибудь новенькое. Так, в прошлом году в Саудовской Аравии были зафиксированы первые случаи заболевания т.н. ближневосточным коронавирусом. Эта инфекция относится к тому же роду, что и вирус атипичной пневмонии, но при этом гораздо опаснее для человека, так как может поражать не только легкие, а еще печень, почки и кишечник. Кроме того, в отличие, например, от т.н. птичьего гриппа, новый коронавирус может передаваться человеку от большого количества животных, например обезьян, свиней, летучих мышей и кроликов. На сегодня, несмотря на усилия эпидемиологов, вирус уже проник на территории Иордании, Катара, ОАЭ, Туниса, Франции, Германии и Великобритании. На момент сдачи этого номера МН в печать новой инфекцией по всему миру заразилось 55 человек, 31 человек умер.



ХОЛЕРА

НА БОЕВОМ СЧЕТУ Эта кишечная инфекция до конца XVIII века почти не трогала Европу, довольствуясь кровавой жатвой в дельте Ганга. Но затем перемены в климате, вторжения европейских колонизаторов в Азию, развитие торговых и пассажирских перевозок сделали свое черное дело: в 1817–1961 годах Европа пережила шесть пандемий холеры. Самая грандиозная из них (третья, 1844–1864 гг.) убила 2,5 млн человек.

ФИО Слово "холера" греческое — от слов "желчь" и "теку" (из заболевшего и в самом деле буквально вытекает вся внутренняя жидкость). Холеру также называют "синей смертью" — за характерный синюшный цвет кожи больных.

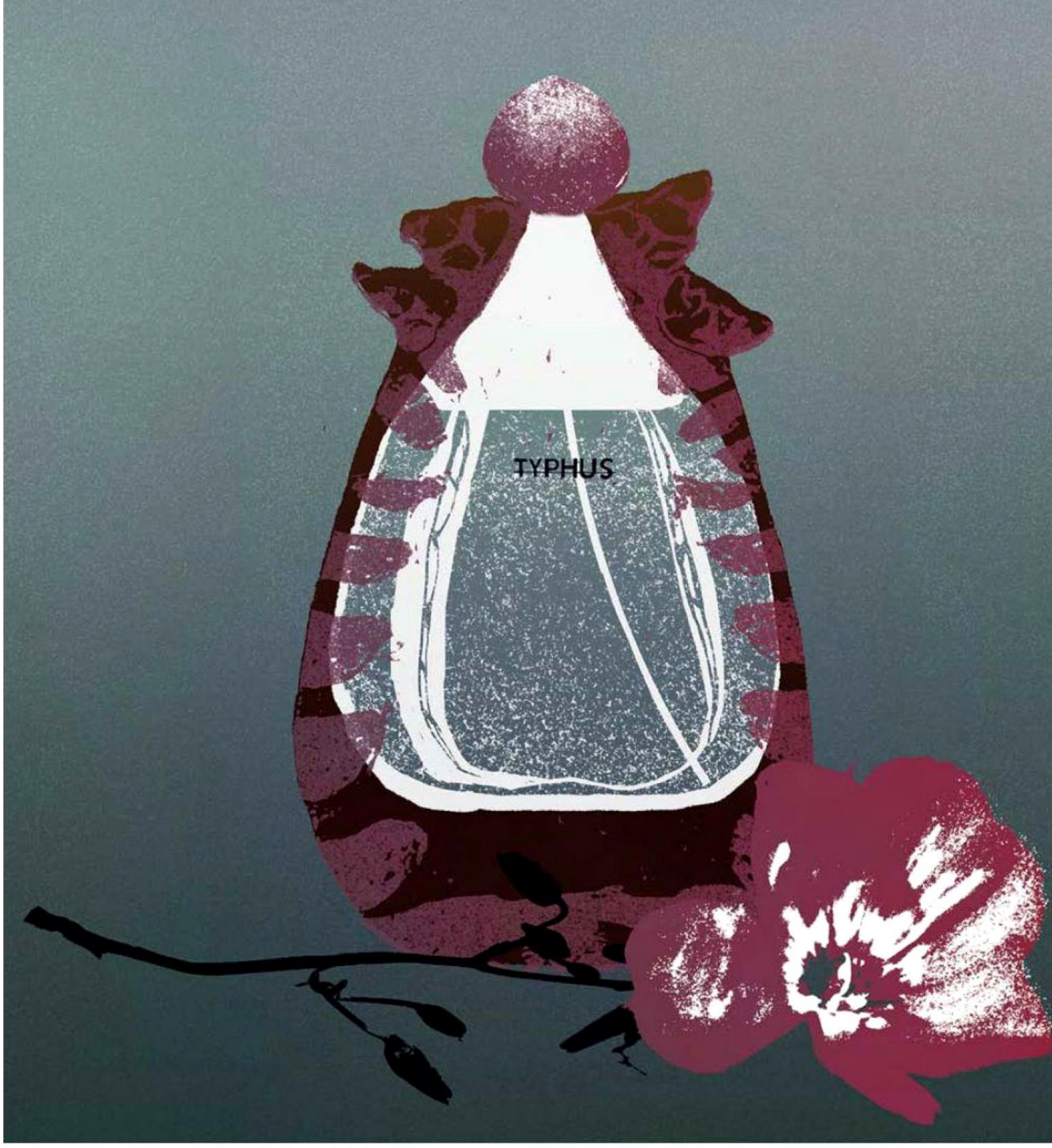
ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Больной, резко ослабевший, мечется в безысходной тоске. Наряду с быстро наступающей прострацией бывают случаи сильного беспокойства; температура опускается до 35–34°С и ниже. Пульс падает. Развивается цианоз (синюха), доводящий до почернения ногтевые фаланги, нос, уши. Глаза ввалившиеся и обведены широкими синими кругами. Кожа, теряя с жидкостью свою упругость, будучи собрана в складку, не расправляется; кожа на ладонях стягивается. Сипнет и исчезает голос". (Александр Генрици, "Воспоминания о пережитых мною холерных эпидемиях")

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Холерный вибрион, бактерия Vibrio cholerae, обитает в водосмах. Попав в тонкую кишку человека, начинает выделять энтеротоксин, вызывающий обильный понос, а затем и рвоту. При тяжелом течении болезни обезвоживание протекает настолько быстро, что человек умирает спустя несколько часов после появления первых симптомов.

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ Больных холерой согревали приложенным к ступням самоваром или утюгом, поили настоем цикория и солода, натирали камфорным маслом. Во время эпидемии болезнь "отпугивали" поясом из красной фланели или шерсти. Сегодня заболевших холерой успешно лечат антибиотиками, а при дегидратации хорошо помогают специальные растворы солей, которые больной либо пьет, либо получает внутривенно.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Специалисты ВОЗ утверждают, что мы живем во время седьмой пандемии холеры, которая началась в 1961 году. Пока от этой инфекции страдают в основном жители неблагополучных стран, прежде всего в Южной Азии и Африке (ежегодно заболевают 3–5 млн человек, из которых 100–120 тыс. умирают). Правда, специалисты высказывают опасения, что глобальная деградация окружающей среды вскоре приведет к проблемам с чистой водой и в развитых странах. Плюс из-за глобального потепления природные очаги холеры появятся в более северных государствах. Между тем прививки от холеры не существует.

ТИФ



НА БОЕВОМ СЧЕТУ До середины XIX вска так называли вообще все болезни, которые сопровождаются сильной лихорадкой и помутнениями сознания. Среди них особенно опасны были сыпной, возвратный и брюшной тиф. Первый, например, в кампанию 1812 года выкосил почти половину вторгшсйся в Россию 600-тысячной армии Наполеона (чем немало способствовал его поражению). Впрочем, в 1917–1921 годах империя вернула этот "должок" тифу — умерло 3 млн граждан. От возвратного тифа сильнее страдали Африка и Азия, в 1917–1918 годах только в Индии погибло 500 000 человек.

ФИО Происходит от греческого "тифос" — "туман", "спутанное сознание". Сыпной тиф характеризуется мелкими розовыми высыпаниями на коже; возвратный — тем, что после первого приступа болезни инфицированный будто бы приходит в себя на 4–8 дней (чтобы потом вновь свалиться с ног); а брюшной — и вовсе кишечная инфекция, сопровождающаяся поносом.

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Бактерий-возбудителей "сыпняка" и возвратного переносят вши, вот почему вспышки этих инфекций происходят в скоплениях людей во время гуманитарных катастроф. Если тебя укусит одна из этих мелких тварей, не чешись — именно через расчесы инфекция попадает в кровь. "Брюшняк" — дело рук палочки Salmonella typhi, которая проникает в организм с пищей и водой, поражает кишечник, печень, селезенку.

ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Бунчук хватался за голову, прижимал к пылающему, багровому лицу свои широкис ладони. Ему казалось, что из глаз его сочится кровь, а весь мир, безбрежный, неустойчивый, отгороженный от него какой-то невидимой занавесью, дыбится, рвется из-под ног. Бредовое воображение его лепило невероятные образы". (Михаил Шолохов, "Тихий Дон")

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ В Средние века источником заразы считали зловоние, исходившее от заболсвших. Британскис судьи, которым приходилось общаться с больными тифом преступниками, носили в качестве средства защиты бутоньерки из цветов с сильным ароматом и раздавали их присутствовавшим на суде — красивая, но бесполезная традиция. С XVII века тиф, как и все другие болезни, сопровождающиеся повышением температуры, пытались лечить завезенной из Южной Америки корой хинного дерева. Сегодня в бой против тифа вполне успешно идут антибиотики.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Возвратный и сыпной тиф были исключены из списка особо опасных болезней ВОЗ в 1970 году. Победить эти две болезни помогла активная борьба с педикулезом (то есть вшивостью), идущая по всей планете. А вот брюшной тиф продолжает свос темнос дело. Оптимальные условия для эпидемии — жара, недостаток питьевой воды и проблемы с гигиеной. Так что Африка, Южная Азия и Латинская Америка все время под прицелом. По оценке ВОЗ, брюшным тифом ежегодно во всем мире заболевают 20 млн человек, 800 тыс. из них погибают.

БЛАГОРОДНАЯ ПЛЕСЕНЬ

Человечество сдерживает эпидемии чумы, холеры и тифа только благодаря антибиотикам. И только они могут спасти нас от проказы. Считается, что первый антибиотик открыл английский бактериолог Александр Флеминг — в 1928 году он первым заметил, что выделяемое плесенью вещество убивает некоторые бактерии. Флеминг назвал это вещество пенициллином, но ученый был уверен, что просто открыл очередной, правда, крайне сильный, антисептик, которым можно будет обеззараживать раны. Метод выделения пенициллина из плесени и его промышленного производства к 1940 году разработали другие ученые — английский бактериолог Говард Флори, биохимики Эрнст Чейн и Норман Хитли. Они же выяснили главное: пенициллин способен убивать инфекцию внутри организма при введении в кровь. Так что Нобелевскую премию по медицине за 1945 год Флеминг вполне заслуженно разделил с этими коллегами.

ЛЕПРА

НА БОЕВОМ СЧЕТУ Лепра, она же проказа, — "медленная" болезнь. Она не проносилась пандемиями по континентам, как та же чума, а тихо, день за днем, завоевывала пространства. В начале XIII века в Европе было 19 тысяч лепрозориев и счет жертв шел на миллионы. К эпохе Возрождения смертность от лепры резко упала, но, скорее всего, не потому что ее научились лечить. Инкубационный период этой болезни — от 2 до 20 лет. Пришедшие в Европу "быстрые" инфекции вроде тех же чумы и холеры убивали человека еще до того, как он успевал утвердиться в статусе прокаженного. Ну а потом появились гигиена и современные методы лечения, так что на данный момент прокаженных в мире — менее 200 тысяч, причем большинство проживают в странах Азии, Африки и Латинской Америки.

ФИО От греческого "лепра" — "болезнь, которая делает кожу чешуйчатой". На Руси также именовалась проказой — от глагола "казить", т.е. искажать, обезображивать. Другие имена — болезнь Хансена, финикийская болезнь, "скорбная болезнь", "крымка", "ленивая смерть", болезнь Святого Лазаря и др.

ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Когда-то они были людьми, но теперь это были чудовища, изувеченные и обезображенные, словно их веками пытали в аду, — страшная карикатура на человека. Пальцы — у кого они еще сохранились — напоминали когти гарпий; лица были как неудавшиеся, забракованные слепки, которые какой-то сумасшедший бог, играя, разбил и расплющил в машине жизни. Кое у кого этот сумасшедший бог попросту стер половину лица, а у одной женщины жгучие слезы текли из черных впадин, в которых когда-то были глаза". (Джек Лондон, "Кулау-прокаженный")

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Подхватить эту болезнь можно только при длительном кожном контакте с носителем инфекции — ну или если ты проглотишь его слюну либо сопли. Спустя очень продолжительное время (зафиксированный рекорд — 40 лет) бацилла Хансена (она же Mycobacterium leprae) превращает человека сначала в урода, покрытого пятнами и наростами на коже, а затем в гниющего заживо инвалида. Повреждения периферической нервной системы лишают беднягу способности чувствовать боль. Можно незаметно для себя отрезать себе палец, а потом удивляться — куда он исчез?

19 000
ЛЕПРОЗОРИЕВ БЫЛО В ЕВРОПЕ В НАЧАЛЕ XIII ВЕКА

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ В Средние века заболевших проказой объявляли умершими еще при жизни и отправляли в лепрозории — своего рода концлагеря, где больные медленно умирали. Излечить прокаженных пытались с помощью растворов, содержащих золото, кровопусканий и ванн, наполненных кровью гигантских черепах. Сегодня при своевременном диагностировании от лепры можно полностью излечиться с помощью антибиотиков.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Единственный в Украине лепрозорий находится в Раздельнянском районе Одесской области, практически на границе с Молдовой. Можно с уверенностью говорить, что эпидемия проказы нам не грозит. ■

МН

ПРИКЛ

ХУК В ЧЕЛЮСТИ

Не так давно биг-вейв серфер Сева Шульгин стал одним из немногих спортсменов, прокатившихся на Джоуз — одной из самых опасных волн мира высотой с пятиэтажный дом.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН
ФОТО: СЕРГЕЙ ЗАВЕРШИНСКИЙ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

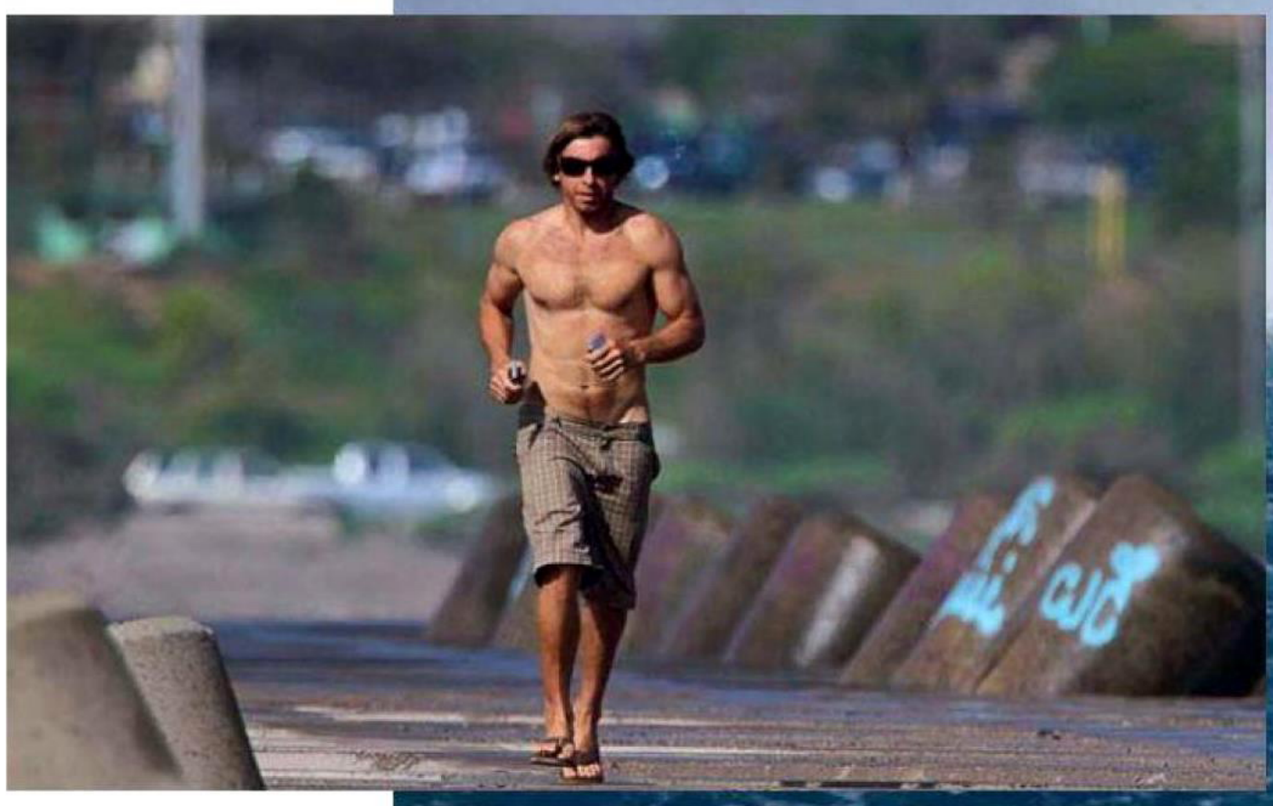
ЧТО Огромная волна Джоуз, которая у северного побережья гавайского острова Мауи превращается в гигантскую стену воды, достигая 20-метровой высоты.

КОГДА Зима и ранняя весна — именно в это время к Мауи приходит Джоуз, сформировавшись благодаря штормам у берегов Камчатки. Замерзнуть не бойся — на острове в это время в среднем +26°С.

ЗАЧЕМ Джоуз — одна из самых опасных волн для серфинга в мире. Так что без серьезной многолетней подготовки на ее гребне тебе делать нечего, а вот посмотреть, как волна покоряется профессиональным серферам, очень даже стоит — незабываемое зрелище.

КАК 12 часов лета до Лос-Анджелеса, Сан-Франциско или Сиэтла, а оттуда 6 часов местными авиалиниями до Мауи.

Гавайский остров Мауи может похвастаться множеством серфовых спотов — прибрежных точек, где ветер, береговая линия и строение дна создают наиболее благоприятные условия для формирования волн, кататься на которых рискуют только профессионалы. Однако даже самые отчаянные сорвиголовы меняются в лице, говоря о Пеахи — так на гавайском наречии звучит название волны, которую серферы окрестили Джоуз, или Челюсти. И речь тут кое о чем гораздо более внушительном и масштабном, нежели какая-то там здоровенная акула из фильма Стивена Спилберга.



Это название — нет, даже скорее имя — Jaws — с благоговением произносят серферы всего мира. Джоуз — это серия гигантских волн, которая несколько раз в год — зимой и ранней весной — зарождается из штормов у берегов Камчатки и со скоростью 80–90 км/ч держит свой путь через Тихий океан. Достигнув района гавайского острова Мауи, в 700 метрах от берега волна натыкается на барьерный риф, и тут-то и происходит ее превращение в Джоуз. Скорость волны замедляется до 50 км/ч, и из-за сопротивления рифу ее высота вырастает со “скромных” 7–8 метров до 20 и более, после чего Джоуз всей своей массой обрушивается на берег острова, с которого все это действо и правда напоминает захлопывающуюся пасть неведомого чудовища. Джоуз — не самая высокая волна для серфинга на планете, однако невероятная масса, обеспеченная многокилометровым разгоном скорость движения и прячущийся под водой коралловый риф делают ее одной из самых опасных соперниц для серфера.

Когда на Мауи приходит Джоуз, туристы и местные жители лишь с опаской и восхищением наблюдают за страшными и величественными играми волн с берега и крутят пальцем у виска, видя, как очередной смельчак-серфер носится по побережью, ища безопасный выход в море. Если у берега резвится Джоуз, то это может обеспечить только одна точка Мауи — крохотная бухта Малико на северном берегу острова, находящаяся рядом с пляжем Хуукипа. Остальная часть прибрежной зоны в это время покрыта бурлящим непроходимым месивом из волн и морской пены.

Джоуз — это вышак. Категория сложности, после прохождения которой можешь смело причислять себя к элите мирового серфинга. Риск огромен: при неудачном стечении обстоятельств гигантская волна если тебя и не утопит, то запросто разобьет о прибрежные скалы и каменистое дно. Счет своим жертвам Джоуз ведет с 1992 года, когда в январе волну впервые оседлал американец Лэрд Гамильтон, а уже в апреле она утопила одного из его напарников. “До меня ни одному из наших серферов не удавалось прокатиться на Джоуз, — не скромничает 43-летний серфер Сева Шульгин. — И вообще, парней, которым поддалась эта волна, можно по пальцам пересчитать. Человек 50 от силы со всего мира наберется, в том числе я”. И пока я представляю себе 51 палец, Шульгин продолжает: “Я к этой волне шел 14 лет”.

Тем невероятнее сидеть с Шульгиным в кафе на одной из столичных набережных, болтать обо всякой ерунде и слушать истории из его жизни. В юности подающий серьезные надежды хоккеист, после сложного перелома ключицы и разрыва связок плеча Сева ушел из профессионального спорта, а в 1993 году плотно подсел на серфинг, увидев, как виндсерферы пытаются поймать скудный ветер на реке. “Этот момент и стал отправной точкой моей непростой, зато динамичной и счастливой серфовой жизни, — говорит Шульгин. — Например, я ни разу не работал в какой-либо официальной конторе, “на дядю”, и моим единственным, но очень строгим начальником был Мировой океан, который диктовал мне, в какую точку планеты отправляться за хорошими волнами и где совершенствовать свое мастерство. В 1999 году, когда меня занесло на Гавайи, я впервые увидел Джоуз и потерял сон. Мне была нужна эта волна”. Похоже, нормальный сон к Шульгину вернулся только этой весной, когда мечта наконец сбылась. Отправившись на Мауи в марте 2013-го, серфер провел в попытках оседлать Джоуз почти месяц, пока “челюсти” в конце концов не пали к его ногам.

Мировой рекорд по покорению самых больших волн принадлежит 45-летнему американскому серферу Гаррету Макнамаре. 29 января 2013 года он сумел прокатиться на волне высотой более 30 метров, которая пришла к португальскому берегу в районе Прайа-ду-Норте. Для сравнения: стандартная хрущевская пятиэтажка почти в 2 раза ниже.

ПРАВИЛА

В этой игре со смертью существует два варианта действий. Первый называется тоу-ин серфинг (tow-in surfing) и включает в себя троих игроков: Джоуз, серфера и пилота джетски (гидроцикла), буксирующего серфера на волну, так как силы рук человека недостаточно, чтобы самостоятельно выплыть на гребень. "Этот персонаж всегда является главным ключом к победе над Джоуз, — объясняет Шулыгин. — Пилот может отбуксировать серфера как в лучшее, так и в худшее место волны, если у него недостаточно опыта и навыков. Также он должен рассмотреть среди множества волн ту, которая вырастет в Джоуз и наиболее подходит для катания, — эта волна темнее остальных из-за большей массы воды, а значит, и высота ее будет больше. Иногда такие волны идут друг за другом, и это отличный расклад: первая, которую мы пропускаем, разравнивает поверхность океана, съедая трамплины и неровности, а следующая будет идеальной для катания".

Джет буксирует держащегося за фал серфера на вершину растущей волны. После этого спортсмен бросает фал и начинает скользить, будто скатываясь с горы, двигаясь вниз и наискосок к подножию волны и уходя от зоны ее обрушения, которая может быть "правой" или "левой", в зависимости от направления движения гребня. Обычно катание на одной волне длится около 20 секунд, после чего серфера снова подбирает джет и буксирует на следующую вершину.

Второй вариант покорения волны — вейврайдинг, то есть катание на Джоуз с техникой виндсерфинга. В этом случае пилот джета везет серфера из бухты Малико вместе с доской и парусом к волне, останавливаясь на расстоянии около 50 метров от нее. Здесь спортсмен встает на доску, ловит парусом ветер, самостоятельно выходит на гребень и при скатывании управляет доской с помощью паруса.

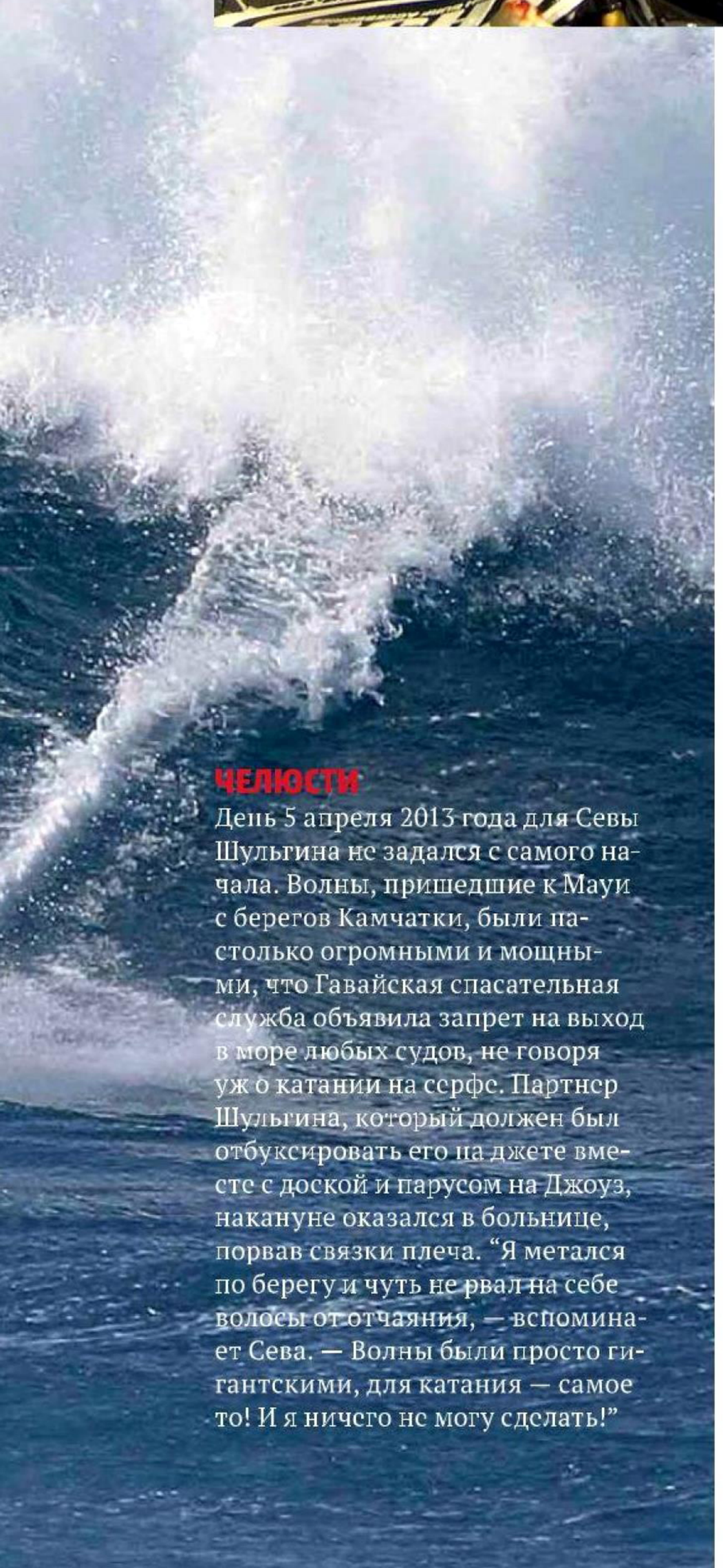
Также пилот джета — единственный для серфера ключ к спасению, если ему не удается удержаться на доске и вся многотонная водная масса обрушивается прямо на него. Любое промедление пилота в зоне обрушения Джоуз может иметь страшные последствия для серфера. "Между волнами постоянно находится дежурный джет, пилот которого следит за происходящим на воде и в случае происшествия дает сигнал остальным джетам, стоящим на безопасном расстоянии".

Только вовремя подоспевший джет помог Шулыгину выбраться, когда во время одной из тренировочных попыток через секунду после обрушения волны огромная масса воздуха с пеной сбила его с доски. "Я оказался в барабане стиральной машины, крутящемся в режиме отжима, — вспоминает Сева. — Такое месиво длится не более 40 секунд, но они кажутся тебе вечностью. Волна крутит тебя, как мягкую игрушку, опуская все ниже и ниже под воду. Становится все темнее и темнее. Ты уже не понимаешь, где дно, а где поверхность. Легко поддаться панике".

Но когда серферу все же удается сориентироваться и выплыть на поверхность, его ждет новое испытание — пена, оставшаяся после обрушения волны. “Казалось бы, долгожданный глоток воздуха так близок, но выныриваешь ты будто во взбитые сливки, — говорит Сева. — И нет никакой возможности опереться на воду и добраться до воздуха. Пришлось терпеть, пока пена не осядет, и ждать направляющийся ко мне джет”.

Спастись в одиночку серферу не удастся ни при каких обстоятельствах — ему лишь остается надеяться на проворность пилота джета и его мастерство. И в момент, когда голова серфера наконец показывается на поверхности, к нему уже должен подоспеть джет, оборудованный слэдом — специальным плотом из плотного пенопрена, с петлями по бокам. Задача серфера — крепко ухватиться за петлю и хотя бы в полтуловища забраться на слэд, после чего пилот джета вывозит его из зоны обрушения. На всю операцию у людей есть не более 5 секунд, пока не подойдет следующая волна, которая может похоронить и серфера, и джет вместе с пилотом.

“Я из последних сил вынырнул, смотрю — рядом слэд, — с жаром рассказывает Шульгин. — Вцепляюсь побелевшими пальцами в петлю, джет начинает движение, и тут — фьють! — петля выскальзывает из пальцев. Я даже выругаться не успел, как меня накрыла вторая волна и барабан стиралки закрутился снова. До сих пор не знаю, как мне удалось выдержать до повторного прихода джета. Главное — это подавить в себе панику и не делать беспорядочных лишних движений, чтобы не обессилеть. И вообще, постараться улыбнуться и отдать себя на волю стихии”.



ЧЕЛЮСТИ

День 5 апреля 2013 года для Севы Шульгина не задался с самого начала. Волны, пришедшие к Мауи с берегов Камчатки, были настолько огромными и мощными, что Гавайская спасательная служба объявила запрет на выход в море любых судов, не говоря уж о катании на серфе. Партнер Шульгина, который должен был отбуксировать его на джете вместе с доской и парусом на Джоуз, накануне оказался в больнице, порвав связки плеча. "Я метался по берегу и чуть не рвал на себе волосы от отчаяния, — вспоминает Сева. — Волны были просто гигантскими, для катания — самое то! И я ничего не могу сделать!"

И вот тут Шульгин решился на крайне рискованный шаг — выйти в море самостоятельно на виндсерфинге, т.е. только с помощью паруса. "В самой бухте Малико ветра практически нет, а мне нужно в течение 30 секунд — именно такой был промежуток затишья между волнами — отплыть как минимум на 20 метров от берега, — рассказывает серфер. — Иначе Джоуз просто размажет меня по прибрежным скалам. Как я успел отойти на относительно безопасное расстояние от берега — до сих пор не понимаю".

Шульгин признается, что, очутившись на гребне Джоуз, почувствовал себя испуганной девочкой ("Лучше напиши — like a pussy", — хохочет серфер), по его словам. "Чего там скрывать, коленки тряслись, да еще как. С гребня волна кажется еще громаднее, чем она есть в реальности. Я лечу вниз на автомате, а 15-метровая Джоуз пытается неожиданными потоками воздуха вырвать из рук парус, ослепить меня снопами брызг, сбить с доски и увлечь вниз, где меня ждут либо острые камни, либо смерть под толщей воды. После 20 секунд этого боя со стихией от напряжения и яростного восторга я не сразу заметил, что уже нахожусь в безопасном глубоководном канале, где волна не ламывается, что я весь заляпан хлопьями пены, а навстречу мне несется спасательный джет, пилот которого что-то мне восхищенно орет и улыбается. И только погрузив снаряжение на прицепленную к джету лодку и усевшись за пилотом, я понял, что после 14 лет ожидания и нескольких безуспешных попыток, которые чуть не стоили мне жизни, я все же победил Джоуз".

БОЛЬШИЕ ВОЛНЫ И СМЕРТИ

Гигантские волны, подобные Джоуз или Прайа-ду-Норте, которая является самой высокой в мире волной для серфинга, долгое время считались недоступными для серферов. Скорость волны настолько высока, что у спортсмена нет никакой возможности выплыть на нее самостоятельно, а мощь водного потока и хаотичное движение потоков воздушных не дают удержаться на доске. И только в 1991 году пресловутый Лэрд Гамильтон сообразил, что для выхода на волну можно использовать буксир, а к доске прикрепить специальные петли для ступней, чтобы не потерять ее в процессе скатывания с волны. Этот момент и можно считать рождением тоуин серфинга и началом популяризации катания на больших волнах. В январе 1992 года Гамильтон покорил Джоуз, и с тех пор эта волна стала мечтой всех серьезных серферов — наравне с остальными гигантскими спотами мира вроде таитянской 15-метровой волны Теахупу (название в переводе с местного наречия означает что-то вроде "оторвать голову").

Если в традиционном серфинге наибольшая опасность, которая тебя поджидает, — это встреча с акулой или утопление по неосторожности, то в случае с биг-вейв серфингом все намного сложнее. Высота волны (не забывай, что это просто вода и зацепиться в случае падения просто не за что), ее чудовищная мощь и масса, преимущественно скалистое или покрытое кораллами дно, коварные и стремительные подводные течения — все это делает биг-вейв сверхэкстремальным видом

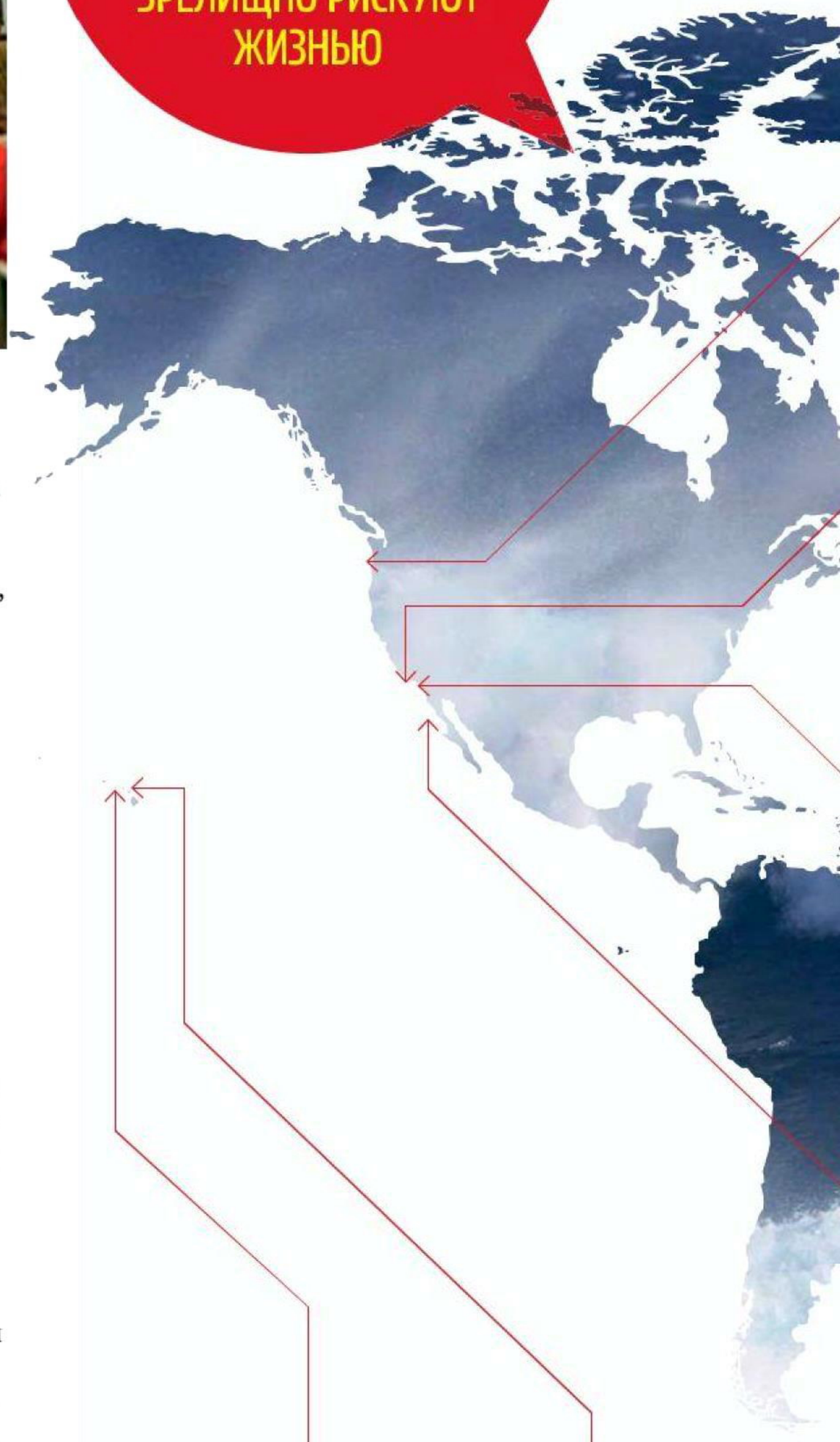
спорта. И плюс ко всему биг-вейв серфинг — далеко не всегда лето, жара и наблюдающие за тобой с берега девушки в откровенных купальниках и с бокалом дайкири. Например, температура волны Данджеис, которая приходит к побережью Кейптауна, близка к замерзанию, поэтому вместо твоих любимых шорт придется натягивать толстый гидрокостюм, а девушкам лучше плеснуть горячего чая из термоса.

За этими-то прекрасными и смертоносными гигантами и гоняются биг-вейв серферы по всему миру, изучая прогнозы на специальных ресурсах, постоянно меняя часовые пояса, не принадлежа ни к одной из существующих серф-ассоциаций и практически не участвуя в официальных чемпионатах. “Биг-вейв серферам не важны ни рейтинги, ни медали, — объясняет Шульгин. — В целом соревнования здесь существуют, но все они закрытые — invitational, что значит “по приглашению организаторов”. То есть, грубо говоря, это дружеские покатушки в обнимку со смертью”.

И конечно, какие бы головокружительные трюки ни удавались спортсмену на небольших волнах, покорение гигантской — событие особое. На Джоуз или Хуукипа ты даже с трясущимися коленками и в мокрых вовсе не от морской пены шортах будешь выглядеть настоящим супергероем, что немаловажно для любого серфера. Легендарные представители этого вида спорта (вроде Джеффа Кларка, Майка Парсонса и Кена Брэдшоу) признавались, что изначально встать на доску их прежде всего заставило желание затащить в постель как можно больше девиц на побережье. Многие настолько вошли во вкус этого процесса, что превратили серфинг в дело всей жизни. Некоторым же в результате пришлось с нею расстаться: в среднем ежегодно от травм, полученных при неудачном катании на больших волнах, от утопления или нападения акул гибнут 12 биг-вейв серферов. Последняя жертва — 64-летний ветеран серфинга Ричард Проджка, который в феврале этого года утонул на споте Килауэа гавайского острова Кауаи.

Но перспектива стать одним из них не пугает Шульгина. “Двум смертям не бывать, а одной не миновать”, — улыбается Сева, которому недавно стукнуло 43 года. Через несколько часов у него самолет на остров Маврикий — еще одно излюбленное место для катания, которое, правда, не может похвастать сверхгигантскими волнами. “Я верю, что в моей жизни будут волны больше и мощнее Джоуз, так что все только начинается, ребята”. ■

ДРУГИЕ СПОТЫ С БОЛЬШИМИ ВОЛНАМИ, ГДЕ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ, КАК ЛУЧШИЕ СЕРФЕРЫ МИРА ЗРЕЛИЩНО РИСКУЮТ ЖИЗНЬЮ



WAIMEA BAY
Гавайи
Высота волны: 12–14 м
Риски: высокая скорость волны, одна из лидеров по количеству жертв

BANZAI PIPELINE
Оаху, Гавайи
Высота волны: 11–16 м
Риски: волна-рекордсмен по количеству жертв

NELSCOTT REEF
Линкольн-Сити, Орегон, США
Высота волны: 12–15 м
Риски: промежутки между волнами минимальны, при падении выплыть практически нереально

GHOST TREES
Калифорния
Высота волны: 18–25 м
Риски: ледяная вода, огромное количество акул, валуны на дне

MULLAGHMORE
Ирландия
Высота волны: до 15 м
Риски: малая глубина в месте обрушения, шторма

CRIBBAR (THE WIDOW MAKER)
Ньюквей, Корнуолл, Англия
Высота волны: 9 м
Риски: острый риф Криббар в месте обрушения

NAZARÉ
Португалия
Высота волны: > 30 м
Риски: самая большая волна в мире, низкая температура воды

TEAHUPOO
Таити, Французская Полинезия
Высота волны: 7–8 м
Риски: масса волны, острый как бритва риф в месте обрушения

CORTES BANK
Калифорния
Высота волны: 14–20 м
Риски: масса и скорость волны

THE WEDGE
Калифорния
Высота волны: 9 м
Риски: очень сложный выход из воды, масса волны

DUNGEONS
Кейптаун, ЮАР
Высота волны: до 14 м
Риски: огромное количество акул, подводные валуны, ледяная вода

HOUT BAY
Кейптаун, ЮАР
Высота волны: 11–14 м
Риски: глубина в месте обрушения менее 2 м, острый риф

CYCLOPS
Эсперанс, Австралия
Высота волны: 6–8 м
Риски: острый подводный риф, особое строение волны, делающее ее бесформенной

SHIP STERN BLUFF
Тасмания, Австралия
Высота волны: 12–15 м
Риски: низкая температура воды, скалистый мыс напротив места обрушения, обилие акул

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ДМИТРИЯ СМИРНОВА**

*ПТ

НАПРЯЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

17–24 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

Четыре месяца интенсивных тренировок позади. Проверим, сколько еще ты можешь вынести.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Новая часть годовой программы — новые задачи для тебя и твоего тела. Приоритетом следующих двух месяцев будет выносливость. Для этого мы несколько упростим набор упражнений и временно избавимся от тренировки скоростных качеств, ведь выносливость и скорость, увы, не могут развиваться одновременно. Плюс твой арсенал пополнится новыми методами, разработанными специально, чтобы превратить твое тело в неутомимую машину. Вот они.

EDT-тренинг

Он же "метод повышения плотности работы" (от англ. Escalating Density Training) — один из лучших способов тренировки выносливости, полезный прежде всего тем, кто целенаправленно и давно развивает силу. Метод позволяет не только натренировать сердечно-сосудистую систему, развить выносливость большинства мышечных групп, но и отточить технику основных силовых упражнений.

Ты будешь чередовать подходы 2 силовых упражнений, самостоятельно регламентируя отдых. В каждом подходе надо делать 5 или менее повторов — их количество может уменьшаться по мере накопления усталости. На все про все у тебя будет отведено определенное количество времени, в нашей программе оно постепенно растет от 10 до 20 мин. Задача — сделать наибольшее количество подходов обоих упражнений. Рабочий вес — максимальный для 10 повторов в каждом конкретном упражнении. С ним и работай все 8 недель.

Статическая работа

Твоя задача — зафиксировать исходное положение и, стиснув зубы, держать его заданное количество времени, стараясь не менять положения тела. Статическая работа также добавит тебе выносливости плюс увеличит силу в отдельной, нередко самой сложной, точке амплитуды. Упражнения, выполняемые по данному принципу, обозначены словом "статика".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, SIM-ФОТОСТУДИЯ

*Это третья часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Первые две части ищи в апрельском и июньском номерах MH за 2013 год.

ЧТО, КАК И КОГДА ДЕЛАТЬ

1. Режим тренировок прежний: 3 тренировки в неделю, отдых между ними — 1 день. Например, "Тренировка 1" — по понедельникам, "Тренировка 2" — по средам, а "Тренировка 3" — по пятницам. Суббота и воскресенье — полный отдых.

2. Не забывай о разминке перед началом каждой тренировки и, если останутся силы, о стретчинге в конце занятия. Если же сил не остается в принципе, проводи отдельное занятие, посвященное стретчингу, раз в неделю. Отведи ему от 20 до 40 минут и выполняй упражнения, известные тебе по первым двум частям годовой программы. В каждом упражнении делай по 2–4 подхода.

3. Упражнения, объединенные в один блок, предполагают чередование подходов: подход упражнения 3А, отдых, подход упражнения 3Б, отдых, подход упражнения 3В, отдых, возврат к упражнению 3А и т.д.

4. Отдых между всеми упражнениями, если не указано дополнительно, до полного восстановления.

5. В программе используются следующие обозначения:

"МАКС С" — удерживай исходное положение как можно дольше.

"МАКС П" — выполни как можно больше повторов.

Обратная лестница

Это комбинация силового упражнения со статической работой. Отдыхать во время подхода нельзя. Рабочий вес в силовом упражнении должен быть равен максимуму для 7–8 повторов. Сделай заданное количество силовых повторов и затем выполни статическое удержание в течение заданного времени. Уменьши вес в силовом упражнении на 10–15% и, не отдыхая, сделай заданное количество повторов, а затем переходи к статическому удержанию в течение заданного временного интервала. Третья ступенька — уменьши рабочий вес еще на 10–15% и сделай максимальное количество повторов до отказа. В статическом удержании твоя задача — продержаться как можно дольше секунд. Все, это один подход. Полностью восстановись и повтори.

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. EDT: приседания с высокой штангой + жим гантелей на горизонтальной скамье	10 мин.	10 мин.	12,5 мин.	12,5 мин.	15 мин.	15 мин.	17,5 мин.	20 мин.
2. Лесенка: поочередная тяга гантелей к подбородку стоя + разводки в упоре на гантелях (статика)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(10/10/ МАКС П) 4*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)	2*(10/10/ МАКС П) 2*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)
3А. Тяга одной гантели в наклоне без упора	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3Б. Подъем гантелей на бицепс поочередно	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3В. Отжимания от медбола	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П
4. Уголок в висе на турнике (статика) + подъем коленей	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 2

1. EDT: тяга штанги в наклоне + подтягивания на полотенце	10 мин.	10 мин.	12,5 мин.	12,5 мин.	15 мин.	15 мин.	17,5 мин.	20 мин.
2. Лесенка: румынская тяга со штангой на одной ноге + присед на одной ноге (статика)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(10/10/ МАКС П) 4*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)	2*(10/10/ МАКС П) 2*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)
3А. Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3Б. Разгибания плеч в наклоне с гантелями	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3В. Отведения 180° с гантелями стоя	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
4. Планка с опорой ногами о фитбол (статика) + бег в упоре	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 3

1. EDT: становая тяга со штангой стоя на подставке + швунг с гантелями	10 мин.	10 мин.	12,5 мин.	12,5 мин.	15 мин.	15 мин.	17,5 мин.	20 мин.
2. Лесенка: жим штанги лежа узким хватом + отведения плеч с гантелями стоя (статика)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(10/10/ МАКС П) 4*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)	2*(10/10/ МАКС П) 2*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)
3А. Подтягивания широким хватом	4*МАКС П	3*МАКС П	5*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П
3Б. Пугало с гантелями стоя	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3В. Молотки стоя	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
4. Уголок на полу (статика) + складка полная	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П

Приседания с высокой штангой

Мышцы: бедра полностью, голени, кор

Положи штангу на верхнюю часть трапеций, ступни поставь на ширине плеч, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Сведи лопатки и подними грудь (А). Отводя таз назад, согни ноги в коленях и глубоко присядь (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на горизонтальной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы

Ляг на горизонтальную скамью, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув грифы в одну линию (А). Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди (Б), после чего сразу же вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Поочередная тяга гантелей к подбородку стоя

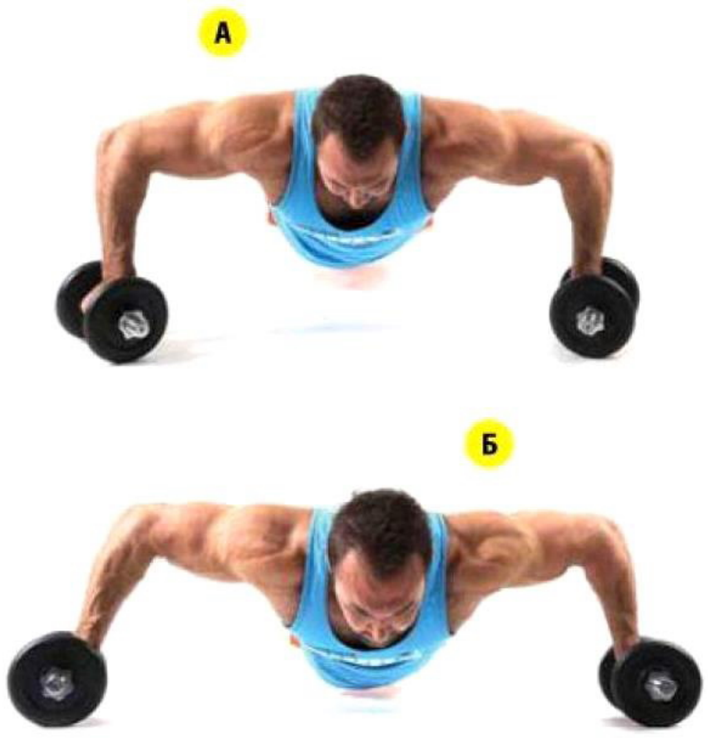
Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, кор

Встань прямо, взяв в руки гантели. Ладони разверни на себя (А). Разворачивая локоть вверх, подними к плечу левую гантель (Б), после чего вернись в исходное положение и подними правую гантель (В). Вернувшись в исходное, получишь 1 повтор.

Разводки в упоре на гантелях (статика)

Мышцы: грудные, кор

Встань в упор лежа, поставив ступни шире плеч, а руки оперев на гантели. Ладони разверни друг на друга, руки чуть согни в локтях, как на фото (А). Аккуратно разводя руки в стороны, опусти корпус как можно ближе к полу. Локти при этом направляй вверх (Б). Останься в этом положении на нужное количество секунд.



Тяга одной гантели в наклоне без упора

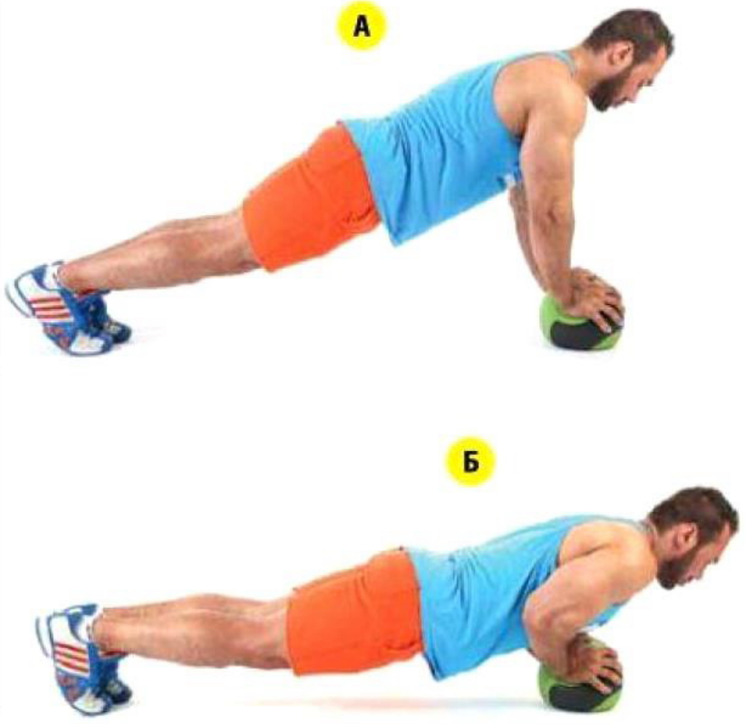
Мышцы: широчайшие, трапециевидная, кор

Поставь ступни вместе, возьми в правую руку гантель и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы гантель опустилась ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к поясу (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

Отжимания от медбола

Мышцы: трицепсы, грудные, кор

Встань в упор лежа, ступни шире плеч, обе руки на медболе (А). Согни руки в локтях и коснись грудью мяча (Б), после чего сразу же вернись в исходное положение. Повтори.



Подъем гантелей на бицепс поочередно

Мышцы: двуглавая плеча, предплечья

Встань прямо, ноги на ширине таза, в руки возьми гантели, развернув ладони внутрь (А). Согни правую руку в локте и, развернув кисть, подними к плечу гантель (Б). Вернись в исходное положение и повтори с другой руки (В). Это будет 1 повтор.

Уголок в висе на турнике (статика)

Мышцы: передняя часть кора

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч. Немного согни ноги в коленях и подними их вверх до параллели с полом (А). Задержись в этом положении на максимальное количество секунд, после чего сразу же переходи к следующему упражнению.

Подъем коленей

Мышцы: передняя часть кора

Оставшись в положении виса, согни ноги в коленях, опустив голени вниз (А). Стараясь не раскачиваться, плавно подними колени к груди (Б), вновь вернись в исходное положение и повтори.

Румынская тяга со штангой на одной ноге

Мышцы: ягодичные, задней поверхности бедра, кор

Возьми в руки штангу, выставь правую ногу вперед и немного согни ее в колене. Левую ногу поставь на мысок (А). Отводя таз назад и не округляя поясницы, наклонись вперед, стараясь опустить штангу до середины голени (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Закончив подход, отдохни, смени ногу и повтори.

Присед на одной ноге (статика)

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели бедра, голени, кор

Поставь правую ногу вперед, левую уведи назад, согни в колене и оторви от пола. Присядь на впередистоящей ноге как можно ниже, стремясь опустить бедро до параллели с полом. Руки при этом держи в удобном тебе положении — перед грудью, по сторонам, на поясе или за головой. Оставайся в таком положении требуемое количество секунд.

Тяга штанги в наклоне

Мышцы: широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная, кор

Возьми штангу хватом сверху чуть шире бедер. Чуть согнув ноги в коленях и прогнувшись в спине, наклонись вперед и опусти гриф ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания на полотенце

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Перекинь через перекладину свернутое в трубочку крепкое полотенце. Возьмись за его края и повисни, скрестив лодыжки (А). Подтянись как можно выше, стараясь сводить лопатки (Б). Плавно вернись в исходное и повтори.

Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

Возьми в руки гантели и ложись на скамью, установленную под углом в 30°. Подними гантели над собой, выпрямив руки и направив ладони друг на друга (А). Сгибая руки, опусти гантели по сторонам от корпуса, удерживая ладони в исходном положении (Б). Мощно выжми гантели, вернувшись в исходное положение, и повтори.

Разгибания плеч в наклоне с гантелями

Мышцы: широчайшие, дельтовидные, длинная головка трехглавой плеча

Возьми в руки гантели, поставь ступни вместе и, чуть согнув ноги в коленях, наклонись вперед. Гантели опусти ниже коленей, ладони разверни друг на друга (А). Сводя лопатки, отведи прямые руки с гантелями назад (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Отведения 180° с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Возьми в руки гантели, встань прямо и разверни ладони вперед. Руки держи чуть согнутыми в локтях (А). Не сгибая более рук, подними гантели через стороны над головой. Ладони оставь развернутыми вперед (Б). Мягко вернись в исходное положение и повтори движение.

Планка с опорой ногами о фитбол (статика)

Мышцы: передняя часть кора

Встань предплечьями на пол, расположив локти под плечевыми суставами. Ноги положи на фитбол и вытяни корпус в одну линию с ними. Втяни живот и напряги ягодицы. Не задерживая дыхания, оставайся в этом положении на максимальное количество времени. После чего сразу же переходи к следующему упражнению.

Бег в упоре

Мышцы: передняя часть кора

Встань в обычный упор лежа, как при выполнении отжиманий. Поставь одну ногу вперед, согнув ее в колене (А). Быстро поменяй ноги местами (Б). Продолжай двигаться, словно бежишь на месте. Старайся не прогибаться в пояснице и не задирать таз вверх.

Становая тяга со штангой стоя на подставке

Мышцы: ягодичные, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника

Поставь на пол подставку высотой 5–10 см так, чтобы она расположилась посередине грифа штанги. Встань на подставку, после чего присядь и возьмись за гриф (А). Не округляя спины, оттолкнись ногами от пола и вытяни штангу вверх, полностью выпрямившись (Б). Аккуратно верни штангу на пол и повтори.

Отведения плеч с гантелями стоя (статика)

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Руки с гантелями чуть согни в локтях и подними через стороны, вытянув плечи параллельно полу. Останься в таком положении нужное количество секунд.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и плотно поставив ступни на пол. Возьмись за гриф узким хватом, сведи лопатки, подай грудь вперед и сними штангу со стоек, поместив ее над грудью (А). Не разводя лопаток, опусти штангу на грудь (Б). Мощно выжми ее в исходное положение. Повтори.

Подтягивания широким хватом

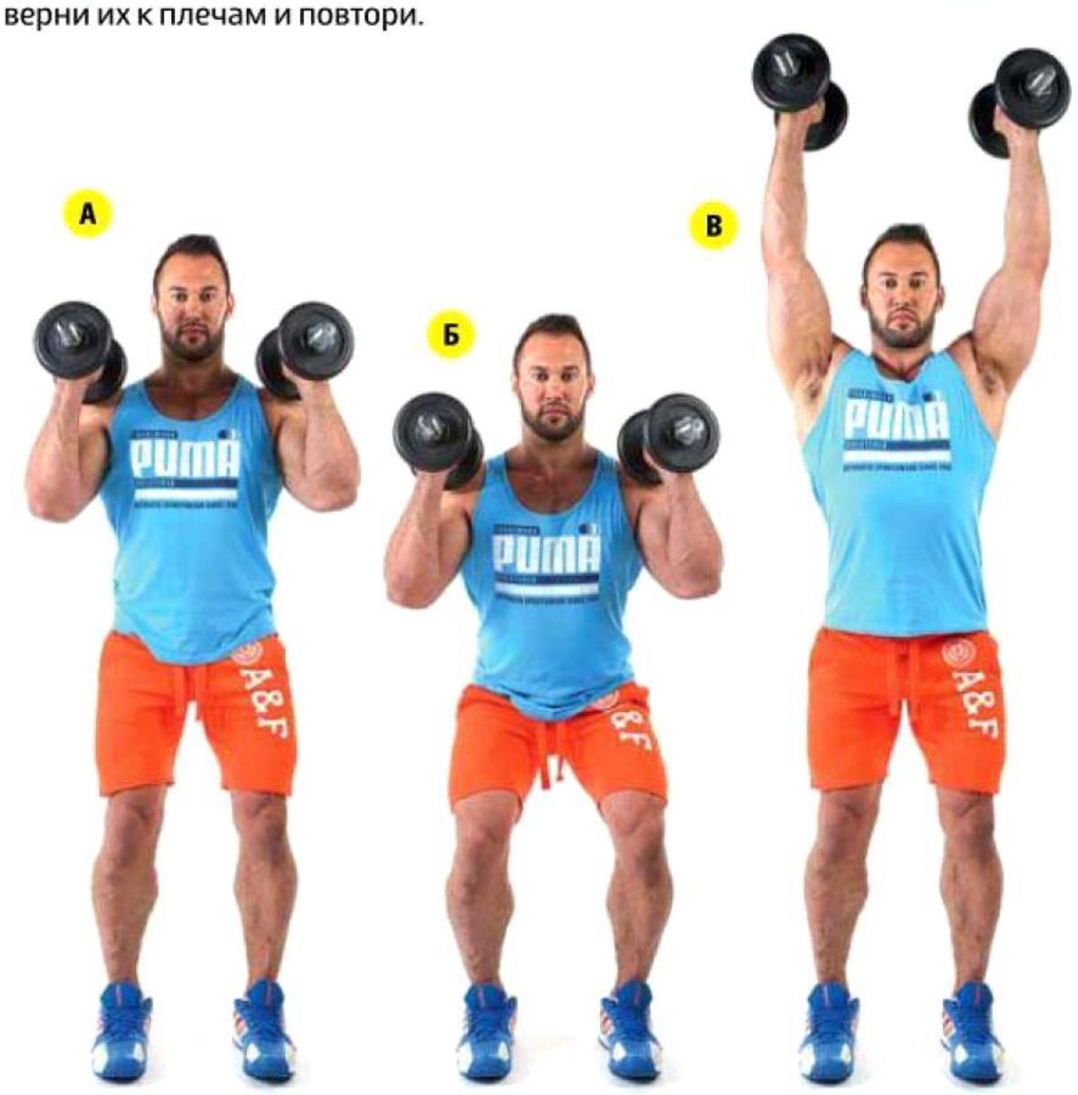
Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Прогнись в грудном отделе позвоночника и скрести лодыжки (А). Сводя лопатки, подтянись как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Швунг с гантелями

Мышцы: дельтовидные, трицепсы, кор

Возьми в руки гантели и подними их к плечам, развернув ладони друг на друга. Ноги поставь на ширине плеч и чуть согни их в коленях (А). Быстро присядь (Б), после чего вытолкни с помощью ног гантели над головой (В). Мягко верни их к плечам и повтори.



Пугало с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, супинаторы плеча

Встань прямо, взяв в руки гантели и опустив их по сторонам, ладони направь назад (А). Подними локти вверх, чтобы гантели оказались на уровне груди, плечи параллельны полу (Б). Теперь разверни руки в плечевых суставах так, чтобы предплечья оказались направлены не вниз, а вверх (В). Произвольным образом вернись в исходное положение и повтори все сначала.

Молотки стоя

Мышцы: сгибатели предплечья

Встань прямо, ступни на ширине таза, ноги чуть согнуты. Гантели в опущенных руках по сторонам от корпуса, ладони направлены друг на друга (А). Одновременно согни обе руки в локтях, подняв гантели к плечам (Б). Подконтрольно верни вес в исходное положение и повтори.

Уголок на полу (статика)

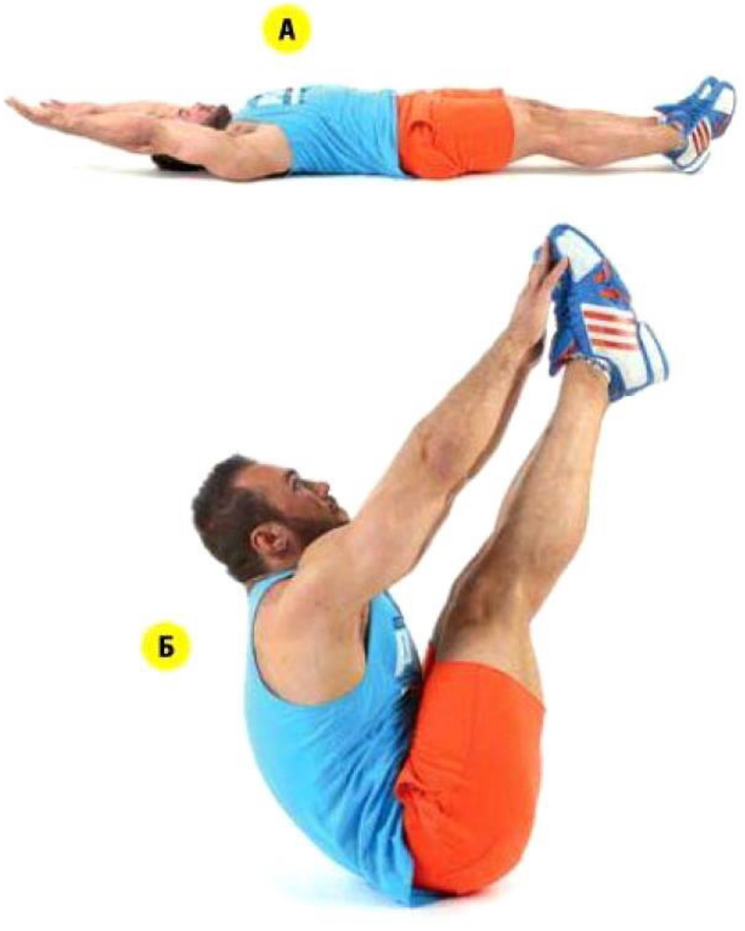
Мышцы: передняя часть кора

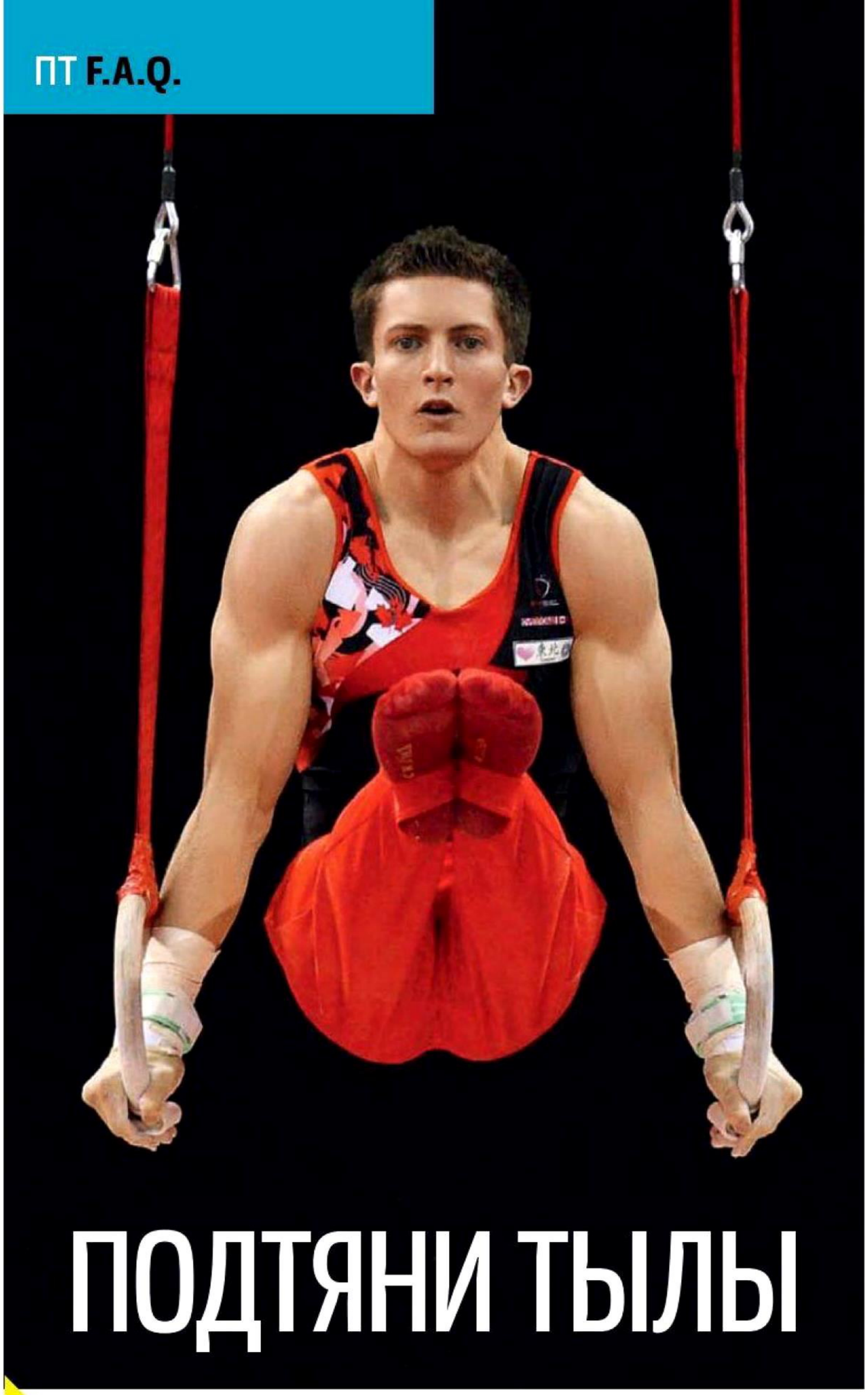
Сядь на пол, вытянув почти полностью прямые ноги перед собой. Руки согни перед грудью. Из этого положения чуть откинься назад и подними ноги так, чтобы между бедрами и корпусом получился прямой угол. Застынь в этом положении на максимально возможное количество секунд. Не задерживай дыхание.

Складка полная

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, вытянув ноги и опустив прямые руки на пол за головой (А). Одновременно оторви от пола ноги и корпус с руками, сложившись, будто книжка. В верхней точке постарайся коснуться пальцами подъема стоп (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.





ПОДТЯНИ ТЫЛЫ

ВОПРОС **Научите, пожалуйста, как накачать ягодичные. Только мне не нужно огромной и мощной задницы, как у тяжелоатлетов. Я хочу, скажем так, компактную и рельефную — такую, какую женщины любят.**

Виктор

ОТВЕТ **Держи комплекс упражнений, от которого твоя пятая точка станет достойна резца античного скульптора. Выполняй эти упражнения 2–3 раза в неделю, отдыхая между ними до полного восстановления, но не больше 5 мин., и будет тебе красивая задница — плюс заодно подкачаешь кор и мышцы ног. А тяжелыми приседаниями со штангой не увлекайся, а то ягодичные будут торчать, как строительная каска, приклеенная к джинсам.**

1. РУМЫНСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА

- 4 сета по 15–20 повторов
- Отдых между подходами — 90–120 сек.

Возьми в руки штангу, поставь ступни на ширине таза, выпрями спину и чуть согни ноги в коленях (А). Отводя таз назад и стараясь не прогибаться в пояснице, наклонись и опусти гриф штанги до середины голеней (Б). Сразу же вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО В верхней точке упражнения не расслабляй, а, наоборот, дополнительно сокращай свои ягодицы, подавая таз вперед.

2. ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ + ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

- 3 сета по 20–30 повторов каждой ногой
- Отдых между подходами — 60 сек.

Латеральные выпады. Поставь руки на пояс, ступни на ширине плеч и встань прямо (А). Сделай правой ногой длинный шаг в сторону. Отводя таз назад, согни правую ногу в колене и опустись в выпад, оставив левую ногу прямой (Б). Оттолкнись от земли и вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз, после чего немедленно переходи к следующему упражнению.

Ягодичный мостик. Лежа на спине, согни правую ногу в колене до прямого угла. Левую ногу выпрями вверх, как на фото, руки положи на пол вниз ладонями (А). Напрягая ягодицы, оторви таз от пола, поднявшись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и, мягко коснувшись пола поясницей, сразу же повтори движение. Сделай нужное количество повторов. Это один сет. Теперь отдохни и, сменив ногу, вернись к выпадам.

ФОТО: CORBIS

3. ТЯГА КИНГА

- 2–3 сета до отказа
- Отдых между подходами — 90 сек.

Встань на правую ногу, согнув левую и отведя ее назад. Спину чуть прогни, руки вытяни перед собой в сторону пола (А). Сгибая опорную ногу, наклонись вперед, отчетливо растянув ягодичные, и постарайся коснуться пола кончиками пальцев (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

ВАЖНО Для усложнения данного упражнения попробуй касаться пола не кончиками пальцев, а всей ладонью. Так ты заметно увеличишь амплитуду.

4. ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ С АМОРТИЗАТОРОМ

- 3–4 сета до отказа
- Отдых между подходами — 60 сек.

Возьми амортизатор за рукояти и встань на резину, поставив ноги на ширине таза. Возьми правую рукоять амортизатора в левую руку, а левую — в правую. Натяни резину посильнее и приготовься к выполнению упражнения (А). Шагай небольшими приставными шагами (Б) сначала вправо — до полного отказа ягодичных — и затем, без отдыха, в другую сторону. Вернувшись в точку изначального старта, получишь 1 подход.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

НАЧАЛ БЕГАТЬ ПО УТРАМ, ДИСТАНЦИЯ 4,5 КМ. СПУСТЯ 10 ДНЕЙ ПОЯВИЛАСЬ БОЛЬ В КОЛЕНЯХ. СДЕЛАЛ ПАУЗУ — БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ. МОЙ ВЕС 85 КГ, РОСТ 180 СМ.

Виталий Смарыга

Большинство начинающих бегунов, пренебрегая достаточной разминкой, сразу бросаются в бой. А ведь наш организм с утра достаточно долго находится в нерабочем состоянии. Попробуй увеличить промежуток между пробуждением и началом пробежки. Например, успей легко позавтракать или хотя бы попить чаю. Ну и проводи энергичную разминку мышц ног и поясницы до бега, а саму тренировку начинай с пяти минут простой ходьбы и только потом переходи на бег. Плюс ко всему обрати внимание на обувь, которая на тебе, и покрытие, по которому приходится бежать. Кроссовки должны быть специальными беговыми, а под ногами (в идеале) не должно быть асфальта.

ДЕЛАТЬ ТЯГУ В НАКЛОНЕ МНЕ ТРУДНО ИЗ-ЗА БОЛЬШОГО ВЕСА СНАРЯДА — ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ, ТЯЖЕЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMA MEDIA.COM.UA

УПРАЖНЕНИЯ ТИПА СТАНОВОЙ ТЯГИ ИЛИ ПОДЪЕМА НА ГРУДЬ БОЛИ НЕ ВЫЗЫВАЮТ. МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ИМИ ТЯГУ?

Владислав

Такая замена будет не совсем корректной — эти упражнения нагружают разные мышечные группы. Куда логичней заменить тягу в наклоне подтягиваниями на низкой перекладине. Установи гриф тренажера Смита на уровне груди, возьмись за него широким хватом, повисни на получившейся перекладине, выведя ноги вперед, — и подтягивайся. Мышцы спины получают аналогичное воздействие, но поясница не болит. Хорошим результатом считается 45–50 подтягиваний до четкого касания грудью грифа.

МНЕ 40 ЛЕТ. ЗАНИМАЛСЯ ДВА ГОДА СО ШТАНГОЙ ПО ПАУЭРЛИФТЕРСКИМ ПРОГРАММАМ, ПОКА НЕ ОБНАРУЖИЛАСЬ ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗ. ПОСЛЕ ЛАЗЕРНОЙ КОАГУЛЯЦИИ ПОДНИМАТЬ БОЛЕЕ 15 КГ ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ. ПОСОВЕТУЙТЕ, ЧТО ИЗ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА МНЕ ДОСТУПНО В ЭТОЙ СИТУАЦИИ? МОЖЕТ БЫТЬ, ГИРИ (ВЕС-ТО НЕ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ), ИЛИ ПЕТЛИ TRX, ИЛИ ЧИСТАЯ КАЛИСТЕНИКА.

Антон

По-хорошему с такими ограничениями тренажерный зал противопоказан. Либо смени сферу спортивных интересов, либо тренируйся очень аккуратно, на свой страх и риск, по максимуму избегая опасных упражнений. Прежде всего это все упражнения в наклоне и те, что вызывают наибольшее повышение внутриглазного давления, — жимы ногами, приседания, жимы лежа и прочее. Учти также, что выполнение даже самых безопасных упражнений до отказа может спровоцировать повышение внутриглазного давления.

ПРИСЕДАЮ НЕПЛОХО, ДАЖЕ С БОЛЬШИМ ВЕСОМ, ДЕЛАЮ ВЫПАДЫ, БОЛЬШОЙ ВЕС ЖМУ НОГАМИ В ТРЕНАЖЕРЕ, НО ВОТ РЕШИЛ ПОПРОБОВАТЬ ПРИСЕДАТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ. С РАВНОВЕСИЕМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ (КОР АКТИВНО ТРЕНИРУЮ), НО ВОТ НОГИ НЕ СЛУШАЮТСЯ — ОПУСТИТЬСЯ НИЗКО НЕ МОГУ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

Сергей

Попробуй начать с облегченных вариантов приседаний на одной ноге. Например, с помощью опоры или ремня. Перекинь через неподвижную опору, находящуюся на уровне головы, ремень. Возьмись за него двумя руками и, натянув его, отойди назад. Теперь встань на одну ногу, вытянув другую перед собой. Помогая себе руками, опустись максимально низко, не отрывая пятки опорной ноги от пола. Вернись в исходное положение и повтори.

ЖАРА, ЖАРА...

В САМЫЙ ЖАРКИЙ ЛЕТНИЙ МЕСЯЦ НАДО ОДЕВАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ НИЧТО НЕ ПОМЕШАЛО РАЗДЕТЬСЯ ДО ШРАМОВ, БОРОДЫ И ТАТУИРОВОК, КОГДА НАСТУПИТ ЧАС Х...

Футболка **MEXX**
Шорты **TOPMAN**
Ремень **NAUTICA**
Кроссовки **NIKE**
Очки **OAKLEY**

Плавательные шорты **NAUTICA**
Очки **Ray Ban**

Шорты **NAUTICA**
Майка **TOPMAN**
Ремень **NAUTICA**
Очки **OAKLEY**
Пляжное полотенце **LACOSTE**

Поло **NIKE RF**
Шорты **MC2**
Кеды **NAUTICA**
Бейсболка **LACOSTE**

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

LACOSTE: ТЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
MEXX: ТЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
NIKE: бул. Леси Украинки, 24
TOPMAN: ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т
NAUTICA: ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т
MC2, ZDAR, OAKLEY, STETSON: "Остров", ул. Энтузиастов, 5
ALFAPARF, KORRES: Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1–3/2а
miriamquevedo: Bonjour, Пассаж, 15
j.f. lazartigue, Le Petit Olivier, Giovanni: BOMOND, ТРЦ "Украина", площадь Победы, 3
MARCIA TEIXEIRA: "Академия Научной Красоты", ул. Михайловская, 16, оф. 4

Фото **Роман Зубарев**
Стиль **Ксения Лесничая**
Макияж и прическа **Наталья Стрильчук**
Модель **Ruslan Narziss**

Редакция выражает благодарность загородному комплексу **Admiral Grand Club** за помощь в проведении съемок.

Рубашка **LACOSTE**
Шорты **MC2**

Футболка **MC2**
Шорты **MEXX**
Эспадрильи **ZDAR**
Шляпа **STETSON**
Спортивная сумка **LACOSTE**

НА СВЕЖУЮ ГОЛОВУ

МЫ ЗНАЕМ, ЧЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО МЫТЬ ГОЛОВУ. А ЧЕМ ВЫВОДИТЬ ИЗ НЕЕ ТАРАКАНОВ — РЕШАЙ САМ.

1. pH-нейтральный шампунь **Semi di Lino Diamante** от **ALFAPARF** специально разработан для эффективного очищения волос и придания им блеска.

2. Шампунь от перхоти для сухой чувствительной кожи головы **“Лавр и Эхинацея”** от **KORRES**. Кроме известных своими антисептическими свойствами лавра и эхинацеи, в состав шампуня входит салициловая кислота, которая удаляет омертвевшие чешуйки кожи.

3. Шампунь для жирных волос с экстрактами мирта, розы и косметической глины от **Le Petit Olivier**.

СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, ФОТО: НАТАЛЬЯ ВОЛК

4. Шампунь для жирной кожи головы от **j.f. Lazartigue**. Глубоко очищает кожу благодаря формуле с фруктовыми кислотами.

5. Омолаживающий спрей для волос **Glacial White Caviar** от **miriamquevedo**. Многофункциональный спрей оказывает сильное увлажняющее и омолаживающее действие на волосы и кожу головы. Защищает от ультрафиолетовых лучей.

6. Шампунь **Gentle Daily Use** от **MARCIA TEIXEIRA.** Специальная формула разработана для ежедневного применения, содержит кератин, экстракты граната и лемонграсса. Сочетание этих компонентов мягко очищает и питает волосы.

7. Тонизирующий шампунь для волос и тела **CADE** от **L'OCCITANE**. Незаменим при занятиях спортом и в путешествиях. Содержит масло карите для дополнительного увлажнения и комплекс эфирных масел для максимального очищения.

8. Шампунь для всех типов волос **"Энергия и восстановление"** от **Giovanni**. Формула содержит целебный экстракт чайного дерева.

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

НОЧНОЙ ВОЛК ТЕБЕ ТОВАРИЩ!

МН продолжает знакомить тебя с лучшими мотоциклами для начинающих. В этом месяце мы выбрали три самых дружелюбных для новичка байка в классе “круизер”.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Решил осваивать управление мотоциклом на круизере? Надеемся, ты в хорошей форме. Мотоциклы этого класса довольно неповоротливы и тяжелы. С другой стороны, их низкая посадка и зачастую ленивая разгонная динамика облегчат жизнь начинающим: среди поклонников класса не принято гоняться друг с другом, а тем более с автомобилями, и степенная езда с минимумом резких перестроений уменьшает вероятность ДТП.

Чтобы еще сильнее снизить этот риск, мы поможем тебе выбрать лучший вариант, на котором ты без опаски сможешь впервые выехать на дорогу. Сразу хотим предупредить: если ты пропустишь наши советы мимо ушей, то по крайней мере не покупайся на эксклюзивные кастомы (уникальные байки, созданные с нуля частными мастерскими): иные произведения компаний Arlen Ness и Big Bear Choppers из-за конструктивных особенностей очень тяжелы в управлении. Короче, для новичка — это мотоцикл с коляской в том смысле, что попытки учиться на нем легко могут закончиться в инвалидном кресле.

Harley-Davidson CVO Breakout

Новое произведение легендарной американской марки, более других виновной в романтизации образа мотоциклиста на сверкающем хромом круизере, сражает наповал и чайника, и бывалого байкера. Дивной красоты чоппер радует сдержанностью оформления и стройностью линий. И кем бы ты ни был — затянутым в деловой костюм менеджером или бородатым поклонником отечественного рока, — на Breakout будешь смотреться одинаково круто.

Удивительно, но этот “Харлей” прекрасно подходит для начинающего, правда, развивать скорость на нем не стоит. Ну, разве что на прямом участке трассы. Зато на поворотах он ведет себя очень предсказуемо, а его тормоза способны остановить даже разогнавшегося до 200 км/ч слона.

КРУИЗЕР ИЛИ ЧОППЕР?

Как называть мотоциклы описываемого нами класса — круизеры или чопперы, — путаются даже некоторые сотрудники редакции MH, так что давай расставим точки над i.

КРУИЗЕР — это тяжелый мотоцикл с низкой посадкой, предназначенный для комфортных путешествий по асфальтированным дорогам на небольших скоростях. Для этой цели байк оборудован объемистым топливным баком, широкими крыльями, защищающими от грязи и брызг, дополнительными световыми устройствами и часто — навесными кофрами для багажа.

ЧОППЕР же (от англ. chop — "рубить") фактически является круизером, практичность которого принесена в жертву внешнему виду. С удлиненной передней вилкой (которую, соответственно, изначально "обрубали" и сваривали под другим углом), уменьшенными или вовсе снятыми крыльями, небольшим бензобаком и самыми причудливыми вариантами выхлопных труб некоторые чопперы являются настоящими произведениями искусства мотостроения, несмотря на то что зачастую доехать на них можно только до ближайшего кафе.

того физически райдера, который хочет купить себе мотоцикл надолго. По удобству и управляемости 322-килограммовый байк даст фору своим более легким 900-кубовым соперникам. Конечно, ученику шутить с мотором объемом 1690 см³ не стоит, но если ты готов заплатить аж €21 214, значит ты уже достаточно взрослый человек и валять за рулем дурака не станешь. Шутить с собой этот мотоцикл позволит сезона только через три, когда его потенциал откроется тебе в полной мере.

А пока начинай знакомиться с Breakout. Попробуй его на пустой парковке — и сразу поймешь, что мотоцикл очень дружелюбен: не стремится выскочить из-под тебя при резковатом открытии газа и не взбрыкивает задом при неумелом переднем торможении. Так что смело выезжай в город, где тебе будут в восхищении сигналить автомобилисты, а женщины всех возрастов и социального положения станут кидать в твою сторону недвусмысленные взгляды, а может быть, и лифчики.

Освоишься за рулем ты быстро — если, конечно, сразу не начнешь "крутить" мотор на полную и не завершишь сезон в травматологии. Мощный V-twin прекрасен: ему одинаково хорошо удается и эффектный старт, и обгон на больших скоростях, и движение на холостом ходу. Единственный "недостаток" — тихонько пукающий выхлоп — избавит тебя от лучей поноса со стороны мирно спящих горожан.

Breakout опровергает утверждение, что чоппер может ехать только по прямой: несмотря на широченное заднее колесо, огромное переднее и длинную базу, управляется он просто обалденно и с легкостью лавирует между автомобилями в пробке. Разве что в крутых поворотах нужно быть поаккуратнее: из-за большого угла наклона передней вилки байк норовит завалиться, однако стоит лишь приоткрыть ручку газа, как все становится на свои места.

Резюмируя, можно сказать, что повезет тому новичку, для которого H-D CVO Breakout станет первым круизером. И знака "Выбор MH" этот "Харлей" не удостоился только по причине своей цены, которая, при всем нашем уважении к марке, пугает.

Kawasaki Vulcan 900 Custom

Среди относительно бюджетных вариантов круизеров эта модификация "Вулкана" является самой притягательной с точки зрения внешнего вида. Есть даже версия в полностью черном матовом исполнении, что на дороге смотрится бесподобно. При этом вариантов "в хроме" у Kawasaki не предусмотрено, так что имей в виду, что парни с кожаной "лапшой" на ручках руля и лисьими хвостами на шлемах тебя не поймут. Портит внешность байка только хоть и удобное, но разлапистое сиденье, рассчитанное на недюжинную задницу. При этом кущый пассажирский отросток делает Vulcan мотоциклом для одиночного катания — на "хвосте" длиной сантиметров 15 усидит только совсем миниатюрная

пассажирка. Но для тебя это и к лучшему — будет меньше соблазна (негласное мотоциклетное правило: первый сезон — никаких пассажиров, если не хочешь стать убийцей).

Заводим двигатель, и становится ясно, что мудрить с тюнингом выхлопной системы на этой "Каве" не придется: породистый басовитый рык будет слышен водителям попутных машин, но при этом не перебудит младенцев.

Динамика на старте очень и очень впечатляет, но учти: на средних и высоких оборотах мотор уже не так бодр, так что обгонов по встречке на скоростях за 100 км/ч лучше не практиковать. Впрочем, такие скорости возможны только на трассе, а Vulcan — скорее городской байк. Будь готов и к тому, что он крут в торможении, что в целом не характерно для круизеров. Лично я, резко сжав передний тормоз перед выскочившим на дорогу, мягко говоря, чудаком, едва не улетел через руль.

Кстати, о руле: инженеры Kawasaki великолепно просчитали угол наклона и величину вылета его вилки, поэтому в управляемости равных Vulcan 900 Custom в этом классе, пожалуй, нет. Думаю, на нем и новичок легко сдаст "восьмерку", на которой обычно засыпается половина претендентов на права категории "А". Это серьезно облегчает передвижение в пробках. Дань чопперному стилю — большое и узкое переднее и широкое заднее колеса — не добавляет валкости в поворотах. Так что при цене $13 200 Kawasaki Vulcan 900 Custom явно заслуживает звания лучшего круизера для начинающих.

Yamaha XVS950A Midnight Star

Этот мотоцикл заметно проигрывает первым двум аппаратам в отношении внешнего вида, однако в качестве первого круизера подходит на все сто, что становится ясно с момента посадки. Японские инженеры сделали ставку на удобство и поставили на байк простое и очень удобное сиденье, которое не будешь материть и после 300-километрового прохвата по трассе, а комфортный разлет ручек руля позволяет запросто проныривать городские пробки, не сшибая зеркала попутных автомобилей.

Современный почти литровый V-twin серьезно придушен системами нейтрализации токсичности выхлопа, но тебе это только на руку. С места мотоцикл не рвет, а потенциал двигателя раскрывается только на средних оборотах. После 60 км/ч Midnight Star отлично ускоряется, давая возможность для безопасных обгонов на трассе и вполне динамичной езды в городе; "сдувается" же он только после 140 км/ч. Но ты ведь и не собирался разгоняться до таких скоростей, правда? При этом движок вполне достойно звучит.

Забавно, что аура легендарности Harley-Davidson до сих пор не дает покоя Yamaha и двигатели на свои круизеры японцы конструируют по классической "харлеевской" схеме, то есть с тем расчетом, чтобы V-twin бился и вибрировал в раме мотоцикла, словно настоящее сердце. И это в эпоху, когда большинство производителей ломает голову, как бы сделать идеально сбалансированный и максимально незаметный для райдера мотор! Что дают эти вибрации, ты поймешь, поставив Midnight Star на подножку прогреваться: мотоцикл просто "уползает" в сторону, что обязательно станет поводом для шуток твоих друзей. Учиться проходить повороты на Midnight Star — одно удовольствие: байк кренится на бок до чирканья подножек об асфальт, при этом не заваливаясь и не норовя "подломиться". Подвеска работает на все 200%: хорошего пинка можно получить только от совсем уж серьезных колдобин, а обычные неровности Midnight Star съедает без проблем.

Единственное — будь поаккуратнее с торможением: 278-килограммовый мотоцикл оснащен какими-то совсем уж чахлыми тормозами, будто перекочевавшими на Midnight Star с кроссового велосипеда. Это лечится заменой штатных суппортов более серьезными — плюс $300 к изначальным $14 300. ■

NOKIA ASHA 501

Даже несмотря на удачные флагманские модели, главное топливо, на котором финский гигант продолжает двигаться вперед, — это бюджетные телефоны. Вот еще одно доказательство того, что здесь у Nokia практически нет конкурентов. 501-й своими яркими корпусами напоминает Lumia, и хотя начинкой он и не пытается угнаться за топовыми смартфонами (3-дюймовый сенсорный экран (240 x 320), камера 3,2 МП, модуль Wi-Fi, Bluetooth 3.0, 4 Гб встроенной памяти, слот microSD до 32 Гб), так ведь и цена у него несопоставимая. К тому же этот телефон рассчитан на работу с двумя SIM-картами.

- **nokia.ua**

SEAGATE CENTRAL

Теряешься в обилии медиафайлов и прочей важной информации на домашних устройствах? Внешний жесткий диск Seagate® Central позволит не только собрать в одном месте фоно- и фильмотеку вместе с фотоархивом, но и получить доступ к ней из любой точки мира, где есть Интернет. Больше не надо пересылать тете из Бердичева толстый конверт фотографий из прошлогоднего совместного отпуска — достаточно предоставить ей доступ к нужной папке, и пусть смотрит сколько влезет. Также в наличии функция резервного копирования с нескольких устройств, есть даже возможность сохранять публикуемые тобой на Facebook фото и видео. Ну а беспроводная потоковая передача медиафайлов на Smart TV, медиапроигрыватели и игровые приставки сделает дом уютнее и позволит чаще вытирать пыль без риска что-то разбить.

- **seagate.com**

PHILIPS FIDELIO P9WHT/10

Нам всегда нравились аудиосистемы, которые Philips выпускает под именем Fidelio. Что ж, они и в этот раз не разочаровали. Два мощных НЧ-динамика, ВЧ-динамики с мягким куполом и фирменная технология wOOx выдают мощную стену звука, причем корпус аудиосистемы, сделанный из алюминия и дерева, готов к этому и даже на максимальной громкости не колышется и уж точно не дребезжит. Возможность передачи звука через Bluetooth и зарядка аккумулятора через USB делают этот Fidelio хорошим спутником в путешествиях.

- **philips.ua**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

SONY VAIO FIT 14E/15E

О том, как изменился ноутбук в последние годы, можно судить по VAIO Fit: у него сенсорный экран (без которого Windows 8 не так прекрасна), встроенный сабвуфер (для просмотра фильмов и, конечно, прослушивания музыки), гибридный жесткий диск (сочетание флеш-памяти и традиционного носителя увеличивает скорость работы) и поддержка NFC (интерфейс беспроводной связи ближнего радиуса действия Near Field Communication позволяет быстро обмениваться URL-адресами и упрощает подключение к другим устройствам через Bluetooth — достаточно простого соприкосновения, чтобы девайсы узнали друг друга). На выбор 14- и 15,5-дюймовые модели.

- **sony.ua**

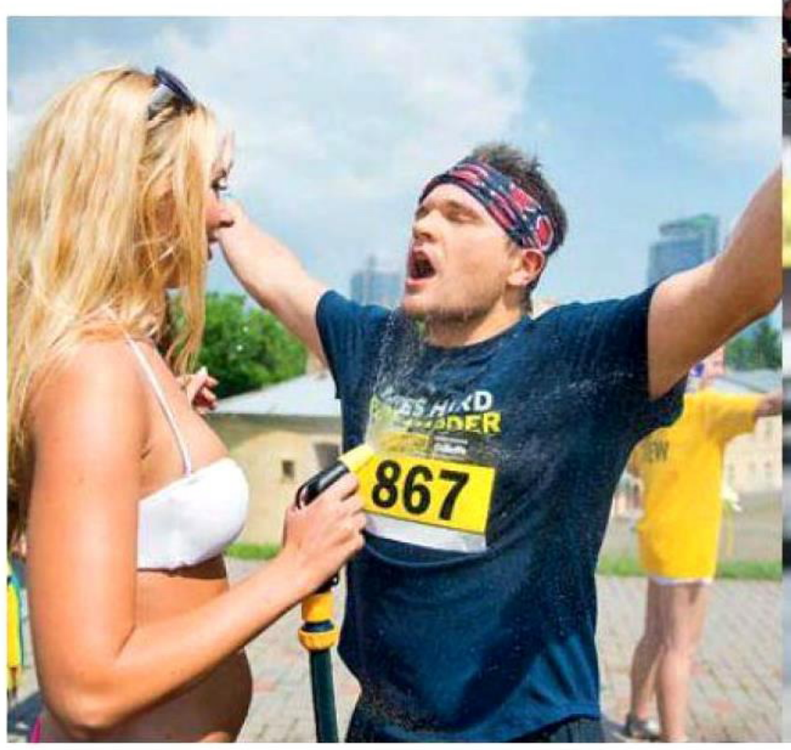
ДЕЗОДОРАНТИ
Gillette
ГЕНЕРАЛЬНИЙ ПАРТНЕР

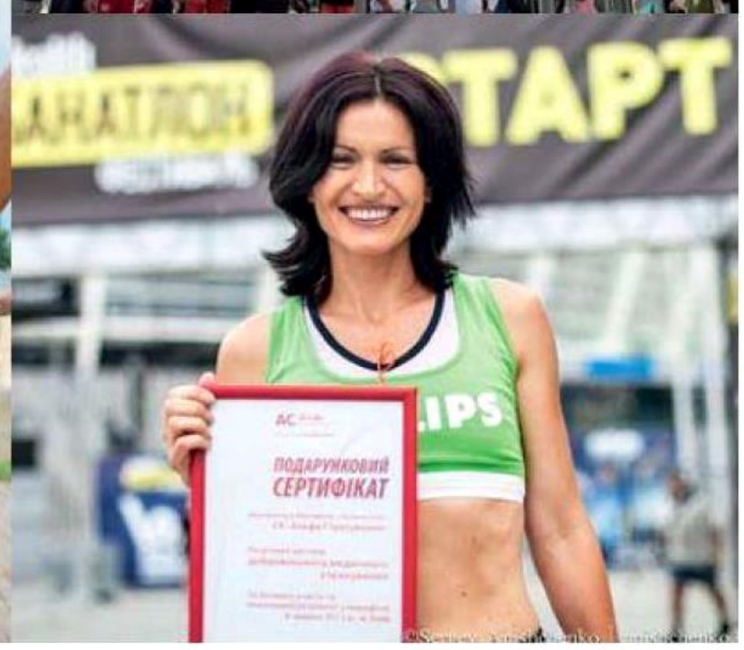
Men's Health
УРБАНАТЛОН
ФЕСТИВАЛЬ

ФІНІ

ФЕСТИВАЛЬ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ? МН УРБАНАТЛОН!

Здоровый образ жизни, регулярные тренировки, диета, пролитые литры пота и поднятые килотонны отягощений — это замечательно, но ради чего все это? Ради того, чтобы стать лучше!



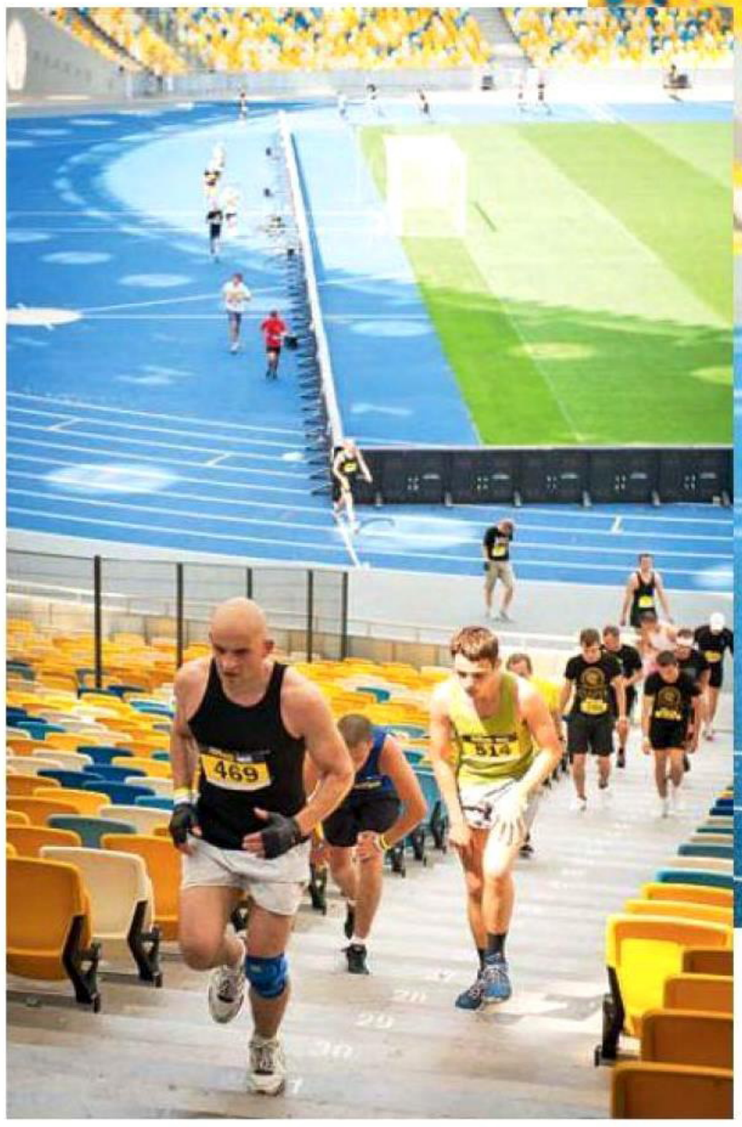


И даже тот, кто тренируется исключительно для себя, сможет узнать, насколько он хорош, лишь тогда, когда сравнит свои достижения с результатами таких же энтузиастов. Каждый год Men's Health во многих странах предоставляет своим читателям и вообще всем неравнодушным к спорту отличную возможность испытать себя — городскую приключенческую гонку с препятствиями Men's Health УРБАНАТЛОН.

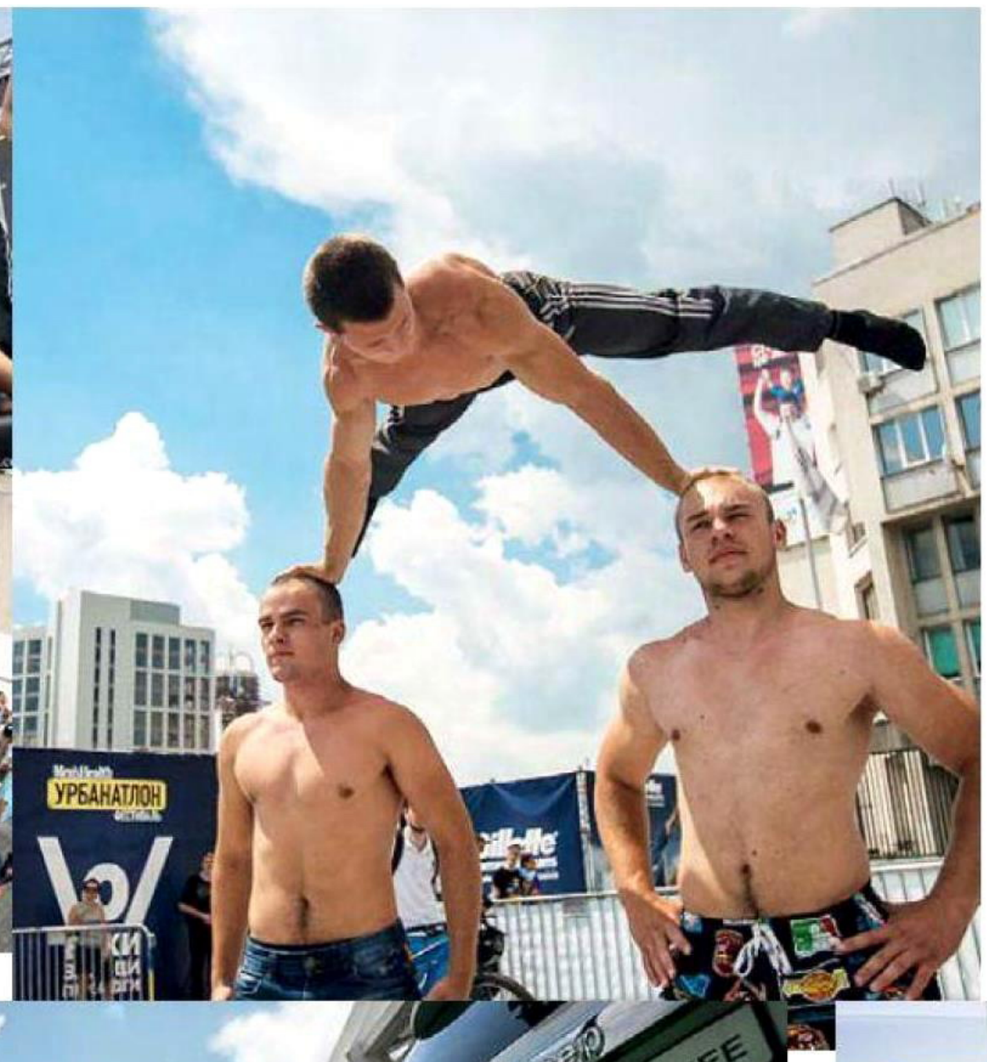
Украина — не исключение. 8 июня этого года по улицам Киева при поддержке дезодорантов Gillette пронесся второй украинский Men's Health УРБАНАТЛОН, стартовавший и финишировавший на главной спортивной площадке страны — НСК "Олимпийский". 12 километров пересеченной местности, 8 препятствий, подъем на более чем 800 ступеней — настоящее испытание, и тем достойнее уважения те, кто принял этот вызов. А таких "героев асфальта" набралось почти 700 человек, более того, среди участников МН УРБАНАТЛОНа – 2013 было 70 женщин.

Первым к финишу пришел винничанин Сергей Рыбак с результатом 48:58 — пока некоторые лениво думают, а не зарегистрироваться ли им на следующий УРБАНАТЛОН, Сергей Рыбак выигрывает гонку второй раз подряд. Второе и третье места завоевали Александр Дехтярук (51:29) и Александр Марчук (53:50).

Среди женщин лучший результат показала Татьяна Кузина (01:05:00), став 59-й в общем зачете.



Да-да, парни, учитывая, что женщины составляли всего лишь около 10% от общего числа участников, сами можете подсчитать, скольких из нас она обогнала. Именно Татьяне достался специальный приз от страхового партнера фестиваля СК “Альфа Страхование” — годовой договор страхования от несчастного случая. Кстати, все участники Men's Health УРБАНАТЛОНа были застрахованы в “Альфа Страхование” на период пробега — может, именно поэтому они так бесстрашно преодолевали препятствия?



А их было достаточно: рукоход, отбойники, разбросанные покрышки... Было и препятствие, хорошо знакомое автолюбителям старшего поколения: участникам следовало проползти под внедорожниками, преграждающими им путь. Прямо скажем, в реальной жизни автомобили Jeep ведут себя иначе, преодолевая препятствия, а не создавая их своим владельцам.

Ну а те, кому командный дух ближе, чем формат "каждый за себя", участвовали в МН УРБАНАТЛОНе командами. Всего в гонке приняло участие 40 команд, и лучшей из них, членам "Киевского марафон-клуба", достался специальный подарок от генерального партнера гонки — дезодорантов Gillette, благодаря которым каждый сможет финишировать с победно вскинутыми вверх руками, не боясь запаха пота. Заметнее всех на фестивале были участники в красных футболках — команда спортивного партнера фестиваля, компании Reebok. Но Reebok не только помогал бегунам, он еще и активно им "препятствовал" — именно Reebok предоставил последнее препятствие перед финишной чертой, позволив УРБАНатлетам полнее прочувствовать победу. А вкусом победы можно считать вкус воды от водного партнера фестиваля, компании "Небесна криниця".

Однако фестиваль — это не только гонка, а и развлечения. Фестивальная часть была представлена разными спортивными конкурсами и развлекательными зонами партнеров, а также показательными выступлениями спортсменов workout (силовые упражнения на турниках и брусьях). Один из вдохновителей данного движения в Украине — Денис Минин — провел для всех гостей фестиваля open-air тренировку по workout. Ну а в зонах Reebok, GoPro, Tissot, Philips, Cosmopolitan можно было отдохнуть, поучаствовать в конкурсах с ценными призами и ознакомиться с продукцией партнеров.

Спасибо всем участникам, партнерам и гостям Men's Health УРБАНАТЛОНа – 2013 и до встречи через год! ■

СТИЛЬНАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ДИЗЕЛЯ

Компактная функциональность и утонченный динамизм стильного и маневренного Citroen DS4 — с новым сердцем! В Украине стартуют продажи Citroen DS4 с мощным дизельным двигателем HDI 160, обеспечивающим разгон от 0 до 100 км/ч всего за 9,9 секунды и позволяющим развить максимальную скорость до 208 км/ч. При этом расход топлива в смешанном цикле составляет всего 5,7 л/100 км. Более того, 6-ступенчатая АКПП оборудована двумя дополнительными режимами — зимним, облегчающим старт на снегу и льду, и спортивным, обеспечивающим более динамичный разгон. Ну а внутри Citroen DS4 по-прежнему шикарен и практичен в любой предлагаемой комплектации — So Chic или Sport Chic.

К УСПЕХУ — НА ВОЛНЕ СВЕЖЕСТИ

Успех и запах пота — трудносовместимые вещи, если речь идет о повседневной жизни в большом городе. Специально для мужчин Gillette разработал свой первый "умный" антиперспирант: благодаря передовым технологиям он фактически реагирует на молекулы запаха пота при первых признаках потоотделения. Технология проактивной системы защиты (BCD) функционирует таким образом, что, когда ты потеешь, молекулы пота блокируются, а вместо них выпускается легкий аромат свежести. Она работает именно тогда, когда ее действие больше всего необходимо. Чистая свежесть появляется каждый раз, когда жизнь начинает закипать.

ПРАКТИЧНОСТЬ ВЫСШЕГО СОРТА

Мало изобрести что-либо — не менее важно довести изобретение до совершенства. Возможно, именно поэтому англосаксонские модели обуви так преображаются в исполнении итальянских мастеров. Исключением не стали яркие представители стиля casual — когда-то типично американские пенни-лоферы. Комфортабельные туфли без шнуровки (слипоны), традиционно носимые без носок с любой одеждой — шортами, брюками или костюмом, — давно стали символом непринужденного стиля.

Итальянский производитель элитной мужской обуви a.testoni продолжает модернизировать классические слипоны, используя редкие виды кожи высшего качества. Удлинив носок и заменив традиционный вырез декоративными аксессуарами, болонские маэстро год за годом создают шедевры. Сегодня, когда затейливые авиаперевозчики частенько заставляют пассажиров разуваться при прохождении контроля, лоферы из просто удобной обуви превратились еще и в максимально практичную. Поэтому одной парой лучше не ограничиваться.

Реклама

VISA

Реклама

Gillette

ЧУВСТВО СТИЛЯ ОТ FRÉDÉRIQUE CONSTANT

Стиль настоящих мужчин редко бывает броским и вызывающим. Только строгие линии, сдержанные тона и минимум навязчивых деталей. Как правильно подчеркнуть харизму и внутренний стержень, знает швейцарская часовая компания Frédérique Constant. Часы этого бренда — элегантность в чистом виде, но не простая, а функциональная и практичная. Последние коллекции марки представляют ультратонкие классические модели со специально разработанными мануфактурными автоматическими калибрами.

SLIMLINE MOONPHASE MANUFACTURE

Свои фирменные механизмы Frédérique Constant создает уже более 12 лет. И лишь в этом году появился in-house калибр с функцией отображения фаз Луны, который дебютировал в ультратонком золотом корпусе модели Slimline Moonphase Manufacture высотой всего 11,3 мм. Универсальная заводная головка позволяет управлять функциями часов, даты и фаз Луны легко и без лишних усилий. Лунный индикатор выполнен в технике лазерной абляции, смысл которой заключается в удалении материалов с поверхности лазерным импульсом.

CLASSICS WORLDTIMER MANUFACTURE

Современная классическая модель Classics Worldtimer Manufacture с функцией GMT создана для тех, кто живет в стремительном ритме постоянных путешествий. Специальный внутренний диск с обозначениями 24 городов мира переключается на выбранную отметку с помощью лишь одного вращения мультифункциональной заводной головки. Холодные тона утонченного стального корпуса разбавляет темно-синий оттенок стрелок, меток и кожаного ремешка. Центральная часть серебряного циферблата украшена миниатюрной картой мира.

MAXIME MANUFACTURE

Второй по счету калибр бренда Frédérique Constant был представлен в рамках коллекции Maxime Manufacture. Новый механизм полностью отображает главную философию сегмента доступной роскоши, в котором сегодня Frédérique Constant занимает лидирующие позиции. При создании Maxime Manufacture стоимость производства часов снизилась на 30%, при этом качество и функциональный потенциал остались прежними. Эстетика этой модели впечатляет: стальной корпус оттеняют позолоченные безель, стрелки и метки, а также коричневый ремешок. У отметки "6 часов" находится индикатор даты в виде отдельного циферблата, украшенный гильоше Sun Ray.

CLASSICS MANUFACTURE

Последняя разработка Frédérique Constant — Classics Manufacture — создана на основе знакового для марки калибра Maxime Manufacture. Его новая усовершенствованная версия оснащена дополнительной функцией в виде центральной секундной стрелки. Часы Classics Manufacture представлены в 42-миллиметровом стальном корпусе с напылением из розового золота. Гильошированный циферблат и кожаный ремешок завершают лаконичный образ этих часов, не обремененных лишними деталями.

НЕ БОЙСЯ СТРАХА

От страха никуда не денешься — он у тебя в прошивке, и он защищает тебя от многих глупостей. Главное, что отличает здоровый страх от нездоровой фобии, — это продолжительность. "Правильный" страх — это короткий сигнал к действию, навязчивая же фобия похожа на воющую за окном неисправную сигнализацию, толку от которой никакого, зато спать мешает будь здоров.

МУЖСКИЕ СТРАХИ

● **Происхождение** Мы рождаемся с чувством высоты, но не со страхом. Вероятно, происхождение страха высоты скорее социальное и начинается с воплей бабушек и мам "Не лезь-упадешь-разобьешься!". В любом случае ему более подвержены те, у кого проблемы с глазомером.

● **Преодоление** Начинай с малого. Сначала научись безбоязненно смотреть вниз из окна третьего этажа, затем постепенно поднимайся выше. Когда сможешь бесстрашно смотреть на землю из окон, переходи к балконам.

● **Происхождение** Ученые считают, что боязнь змей закодирована у нас в ДНК: далекие предки, которые четко осознавали опасность, исходящую от разных тварей, имели больше шансов выжить и оставить потомство.

● **Преодоление** Чтобы перестать бояться змей, надо поближе с ними познакомиться. Начни с видео от National Geographic, затем сходи в зоопарк, а как окончательно дозреешь — иди в зоомагазин и пощупай предмет своего страха руками.

ПОБЕДИ НЕВИДИМЫЙ СТРАХ

СТРАХ НЕУДАЧИ не является страхом с физической точки зрения, твое тело к нему безразлично, зато разум реагирует на него как на реальную опасность: преувеличивает риски и недооценивает твои шансы на победу. Вместо того чтобы переживать из-за мнения окружающих, научись реально оценивать свои возможности и не завышать планку.

СТРАХ СМЕРТИ бывает двух видов, и наверняка ты сталкивался с обоими: экзистенциальный ("Мы все умрем!") и мгновенный ("Я умираю!"). Как ни странно, действуют они оба одинаково, подавляя твою волю к сопротивлению. Лучший способ его преодолеть — подумать о чем-то, очень важном и дорогом для тебя.

5 НЕВЕРОЯТНЫХ, НО РЕАЛЬНЫХ СТРАХОВ

Бленнофобия — боязнь слизи.
Сармассофобия — боязнь ласки.
Эуфобия — боязнь хороших новостей.
Номофобия — боязнь потерять доступ к мобильнику.
Погонофобия — нет, читатель, это не боязнь людей в погонах. Погонофоба бросает в дрожь при виде бороды.